

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

**Д. О. Безкоровайний,  
І. М. Звягінцева**

**АРМРЕСТЛІНГ  
ТЕХНІКА, ТАКТИКА, МЕТОДИКА НАВЧАННЯ  
НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК**

**Харків  
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова  
2019**

УДК 796:37.091.33-027.22(057.8)

Б39

**Автори:**

**Безкоровайний Дмитро Олександрович**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова;

**Звягінцева Ірина Миколаївна**, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

**Рецензенти:**

**Камасєв Олег Іванович**, доктор педагогічних наук, професор кафедри професійного і олімпійського спорту Харківської державної академії фізичної культури;

**Галашко Олександр Іванович**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного аграрного університету імені Докучаєва

*Рекомендовано до друку Вченою радою ХНУМГ ім. О. М. Бекетова,  
протокол № 5 від 30. 11. 2018.*

**Безкоровайний Д. О.**

Б39 Армрестлінг. Техніка, тактика, методика навчання : навч. посібник / Д. О. Безкоровайний, І. М. Звягінцева ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. – 105 с.

У навчальному посібнику розглянута техніка, тактика армрестлінгу, методика тренувань, особливості фізичної, психологічної підготовки, правила проведення тренувань і змагань. Особливу увагу приділено профілактиці травматизму та засобам відновлення працездатності.

Навчальний посібник буде корисним викладачам фізичної культури, студентам, тренерам, усім фахівцям з армрестлінгу методичним матеріалом для самостійних занять методами силових єдиноборств.

УДК 796:37.091.33-027.22(057.8)

© Д. О. Безкоровайний, І. М. Звягінцева, 2019  
© ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019



## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК АРМРЕСТЛІНГУ.....	6
1.1 Армрестлінг як засіб фізичного виховання.....	6
1.2 Світова історія армрестлінгу.....	7
1.3 Історія армрестлінгу в СРСР та Україні.....	8
1.4 Армрестлінг в ХНУМГ ім. О. М. Бекетова.....	11
Питання контролю та самоконтролю .....	16
РОЗДІЛ 2 ОСНОВИ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	17
2.1 Спортивна діяльність людини.....	17
2.2 Основи спортивного тренування.....	18
2.3 Навчання руховим діям.....	19
2.4 Виховання фізичних якостей.....	21
2.5 Спортивне вдосконалення.....	28
2.6 Реалізація принципів спортивного тренування.....	29
Питання контролю та самоконтролю .....	31
РОЗДІЛ 3 ТЕХНІКА, ТАКТИКА, МЕТОДИКА ТРЕНУВАНЬ В АРМРЕСТЛІНГУ.....	33
3.1 Технічна майстерність рукоборця.....	33
3.2 Техніка армрестлінгу.....	35
3.3 Тактика армрестлінгу.....	42
3.4 Теоретична підготовка в армрестлінгу.....	46
3.5 Методика тренувань.....	48
3.6 Роль спарингу в армрестлінгу.....	53
3.7 Програма тренувань для початківців.....	54
Питання контролю та самоконтролю.....	61
РОЗДІЛ 4 ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАСТРІЙ СПОРТСМЕНА. ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ.....	61
4.1 Психолого-педагогічні засоби й методи передзмагальної підготовки.....	61
4.2 Методи й засоби оптимізації передстартових станів спортсменів.....	65
4.3 Засоби й методи відновлення працездатності армспортсменів.....	68
Питання контролю та самоконтролю .....	81

РОЗДІЛ 5 ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ З АРМРЕСТЛІНГУ .....	82
5.1 Характер та система проведення змагань.....	82
5.2 Учасники змагань.....	84
5.3 Комісія з допуску до участі у змаганнях.....	86
5.4 Правила проведення та суддівства змагань.....	88
Питання контролю та самоконтролю.....	94
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	96
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК.....	97
ДОДАТКИ.....	100

## ВСТУП

У навчальному посібнику розкривається роль армрестлінгу як засобу фізичного виховання, самоуправління та самовиховання студентів. Розглянуто техніку, тактику армрестлінгу, методику тренувань, особливості фізичної, психологічної підготовки, правила проведення тренувань і змагань, що дає підстави розглянути армрестлінг як об'єкт самостійних науково-методичних досліджень. Приділено увагу профілактиці травматизму та засобам відновлення працездатності. Навчальний посібник буде корисним викладачам фізичної культури та студентам, методичним матеріалом для самостійних занять методами силових єдиноборств.

Армрестлінг є видом спорту, який отримав загальнонародне визнання в Україні за свою доступність і видовищність. Зростання популярності армрестлінгу поки випереджає процес науково-методичного супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, тренерів і суддів. Навчальний посібник з організації начально-тренувального процесу повинний частково заповнити цей недолік.

Головну роль в організації тренувань з армрестлінгу є добре налагоджена та діюча система підготовки спортсменів. Зразкові програми, подані у посібнику, містять науково обґрунтовані рекомендації зі структури та організації навчально-тренувального процесу з армрестлінгу.

Стрімке зростання досягнень у світовому армрестлінгу вимагає постійного пошуку нових технологій підвищення кваліфікації спортсменів, тренерів та суддів. У посібнику наведені навчальні, навчально-тематичні плани та програми додаткової підготовки фахівців з армрестлінгу, розроблені відповідно до компетентнісного підходу відповідно до європейських стандартів ступеневої освіти. Навчальний посібник є результатом узагальнення багатого науково-педагогічного та методичного досвіду харківських шкіл армрестлінгу.

# РОЗДІЛ 1

## ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК АРМРЕСТЛІНГУ

### 1.1 Армрестлінг як засіб фізичного виховання

У середині XX століття у соціальній сфері людства виникли нові тенденції діяльності, що, на думку багатьох учених сучасності, набули рис «гуманітарної революції». Об'єктом гуманітарної революції є сама людина. Мета гуманітарної революції – гарантії здоров'я людини, збільшення тривалості життя, удосконалення духовних і фізичних сил, інтелектуальних і технологічних можливостей. Практична реалізація мети гуманітарної революції втілювалась у програмі Всесвітньої організації охорони здоров'я «Здоров'я XXI століття» та у 20-річній програмі «Здоров'я XXI століття Європейського регіону». Мета цих програм покладена в основу соціальної політики нашої молоді держави, Національної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», затвердженої Указами Президента України. Фізична культура є складником загальної культури суспільства та спрямована на зміцнення здоров'я нації, її морально-вольових й інтелектуальних здібностей, удосконалення гармонійного формування особистості, підвищення соціальної, професійної та фізичної активності людини. Соціальний феномен фізичної культури – це виховання стійких якостей особистості та суспільства загалом.

Спорт є головною частиною фізичної культури як спеціальна сфера визначення досягнень людини у конкретних видах фізичних вправ, духовній, вольовій, технічній, інтелектуальній та інших видах спеціальної підготовки. Соціальний феномен спорту – це самовиховання та самовдосконалення стійких якостей особистості, наймогутніша «реклама» світової популярності досягнень держави, спортивної діяльності організацій та світового іміджу. Соціальна цінність спорту в суспільстві визначається стимулювальним впливом на поширення елементів фізичної культури серед різних верств населення, формуванням суспільної думки, престижності фізичної культури в суспільстві, її популярності, а головне – виникнення бажання кожного члена суспільства вдосконалити потенціал особистої фізичної культури.

Актуальним завданням сьогодення є розвиток фізичної культури, спрямованої на зміцнення здоров'я студентів. За даними соціологів ООН, вимоги до сучасного фахівця-професіонала такі: професійна працездатність, чесність, достоїнство, визначеність (у колі професіоналів конкретної галузі).

Армрестлінг є одним із засобів фізичного виховання – силової боротьби руками. Він популярний серед молоді, а його універсальність дає можливість займатися ним людям будь-якого віку та статі. Армрестлінг – один із доступних, цікавих, емоційних видів спорту. Якщо подивитися на хлопця або дівчину, які займалися у секції армрестлінгу принаймні рік, одразу видно, як округлилися їхні мускули, рухи стали спритними, хода рішучою. У наш час молоді необхідні спритність, кмітливість, воля, духовний настрій, сила, витривалість, блискавична реакція тощо. Армрестлінг добре розвиває ці властиві для нього як виду спорту здібності. Термін часу поєдинку на змаганнях не обмежений. Рукоборець повинен стримувати тиск суперника, контратакувати, переборювати опір декількох супротивників на змаганнях на кожній руці окремо. Ці вимоги призначені для тих, хто прийняв рішення займатися цим видом спорту. Починати заняття фізичною культурою як засобом життя у сьогоденному суспільстві потрібно з азів армрестлінгу.

## 1.2 Світова історія армрестлінгу

Як вид єдиноборств боротьба на руках була відома у різних народів світу. Учені підтверджують, що люди боролися на руках понад 2 000 років тому. Свідчення тому є знайдені при розкопках рештки предметів із зображенням зчеплених рук. На Київській Русі боротьба на руках набула поширення вже у X столітті. Боротьба на руках увійшла в побут росів як розвага, вдала молодецька потіха та засіб контролю психофізичної підготовки. У Російській державі XVII століття боротьбою «рука об руку» займався і Петро Великий. Відтоді вона одержала загальнонародне визнання за свою простоту, доступність, демократичність, масовість і видовищність. Однак уперше статус виду спорту *армрестлінг* (від англ. – «боротьба на руках») одержав у кінці 50-х років XX століття у місті Петалума, штат Каліфорнія, Сполучені Штати Америки (США).

Своєю появою новий вид спорту зобов'язаний водіям вантажівок – далекобійникам. Вони зустрічалися у закуточних, де організовували спортивні шоу. Чемпіонів армрестлінгу знали в обличчя, вони були популярними. Їм робили безпроцентні кредити хазяї мотелів. Змагання з армрестлінгу відбувалися під крики вболівальників, які оточували стіл, «чемпіони» захоплювали руки один одного та починали двобій. Завзятому американському журналісту Біллу Соберансу прийшла ідея організувати перший офіційний турнір із боротьби на руках. Профспілки водіїв підтримали цю ідею й турнір

відбувся. Успіх цього турніру сприяв появі армрестлінгу як нового виду спорту. Наприкінці 50-х років стали створюватися спортивні федерації різних країн, а у вересні 1962 року був проведений перший чемпіонат світу серед чоловіків з рістрестлінгу, що дослівно означав «боротьба зап'ястками». З 1964 року почали проводити чемпіонати світу серед жінок. Біллу Соберансу вдячні атлети при житті у 1971 році поставили в Петалумі позолочений пам'ятник.

На сьогодні зареєстровано декілька міжнародних організацій, що культивують боротьбу на руках. Перша – WAF (World Armwrestling Federation) – Всесвітня федерація армрестлінгу, яку очолює Ассен Хаджитодоров (Болгарія), Генеральний секретар Мірча Сімонеску (Румунія). Друга – PAL (Professional Armwrestling League) – Професійна ліга армрестлінгу, яку очолює Ігор Мазуренко (Польща). Третя – WAL (World Armwrestling League) – Всесвітня ліга армрестлінгу, яка працює на території Сполучених Штатів Америки.

WAF – дуже представницька міжнародна організація, яка об'єднує понад 80 країн. Українська Федерація Армспорту зареєстрована WAF у 1994 році.

З 1994 року проводяться чемпіонати Європи з армрестлінгу. Першим президентом EAF (Європейської федерації армспорту) з 1991 по 1993 р. був Клаудіо Алессі (Швейцарія). З 1993 року президент EAF Ігор Геннадійович Ахмедшин (Росія). З 2012 року до сьогодні EAF та WAF очолює Ассен Хаджитодоров (Болгарія).

PAL – друга за величиною значущості організація з армрестлінгу, засновником і діючим Президентом якої є поляк українського походження Ігор Мазуренко, має представництва у понад 40 країн світу. З 2001 року проводить кубки світу серед професіоналів з армрестлінгу – друга за значущістю подія у світі після чемпіонатів світу WAF. PAL є засновником нового формату проведення професійних змагань за системою Армфайт, у яких двоє суперників змагаються у шести раундах.

### **1.3 Історія армрестлінгу в СРСР та Україні**

Життєва необхідність народу захищатися сприяла розвитку різних видів єдиноборств – будь-то боротьба, кулачний бій або боротьба на руках. Боротьба на руках на столі сидячи або стоячи завжди була змістовою частиною підготовки єдиноборців як ефективна спеціальна підготовка вправа. Історія армспорту в СРСР почалася 8 серпня 1989 р., коли за ініціативою Федерації гирьового спорту СРСР було організовано в Олімпійському палаці важкої атлетики у м. Москві перший міжнародний турнір з армрестлінгу

СРСР – США – Канада. На двобій прибули найсильніші, найтитулованіші радянські борці та важкоатлети. Атлети Америки й Канади запропонували для початку нашим спортсменам по черзі боротися тільки з одним непоказним на вигляд спортсменом Реєм Тегліоном. Його вага була приблизно 65 кг. Майже всі радянські атлети програли американцю. Серед них із вагою менше 110 кг атлетів не було. Тільки Султану Рахманову, Заслуженому майстру спорту СРСР, олімпійському чемпіону з важкої атлетики у суперважкій категорії, з вагою 150 кг, вдалося виграти свої поєдинки. Рей Тегліон на той час був семиразовим чемпіоном світу за версією WAF. Національна гідність радянських спортсменів була дуже принижена. Унаслідок цього у січні 1990 року була створена Радянська асоціація армрестлінгу (SAWA). Першим президентом її було обрано Ігоря Геннадійовича Ахмедшина. Уже в лютому 1990 року у Москві проводиться перший Всесоюзний турнір з армрестлінгу (боротьба сидячи). На цей турнір були запрошені й українські атлети. З цього турніру починається історія розвитку армрестлінгу в Україні. Атлети змагалися у вагових категоріях: чоловіки до 61 кг, 68 кг, 75 кг, 83 кг, 91 кг, до 100 кг, до 110 кг, вище 110 кг; жінки до 54 кг, 64 кг, 73 кг, вище 73 кг. Крім того, розігрувалася абсолютна першість. Українські спортсмени стають чемпіонами у категоріях до 75 кг – Юсуф Джуматов (Київ), до 91 кг – Ігор Тюменєв (Львів). В абсолютній першості переможцем турніру став Ігор Тюменєв (Львів).

На цьому турнірі представниками союзних республік було прийнято рішення про створення самостійної федерації армрестлінгу СРСР. Першим президентом федерації на установчій конференції в м. Омську 15 квітня 1990 року було обрано олімпійського чемпіона, багаторазового чемпіона та рекордсмена світу з важкої атлетики, заслуженого майстра спорту СРСР Давида Рігерта. У жовтні 1990 року відбулися перші міжнародні змагання збірної команди СРСР з армрестлінгу на відкритому чемпіонаті Японії в Токіо. З радянських борців звання чемпіонів Японії здобули В'ячеслав Чиванін (61 кг) і український рукоборець Ігор Тюменєв (91 кг).

З 22 до 24 грудня 1990 року у м. Дніпропетровську відбувся перший чемпіонат СРСР з армрестлінгу (боротьба стоячи). Головним суддею змагань був олімпійський чемпіон Султан Рахманов. Українська команда успішно виступає на I чемпіонаті СРСР. Чемпіонами СРСР стають три представники України, а команда України завойовує перше місце. Чемпіонами Радянського Союзу стали: до 60 кг – Чиванін В'ячеслав – Алма-Ата; до 70 кг – Джуматов Юсуф – Київ; до 80 кг – Пузаков Юрій – Алексин; до 90 кг – Узаров Саламбек – Грозний; до 100 кг – Тюменєв Ігор – Львів;

до 110 кг – Галахов Євген – Орськ; понад 110 кг – Никифорова Олександр – Дніпропетровськ.

З 7 до 9 червня 1991 року у м. Львові відбувся другий і останній чемпіонат СРСР з армрестлінгу (боротьба сидячи). Головним суддею змагань була Тюменєва Наталя (Львів). Чемпіонами Радянського Союзу стали: до 60 кг – Чиванін В'ячеслав – Алма-Ата; до 70 кг – Джуматов Юсуф – Київ; до 80 кг – Шершньов Віталій – Москва; до 90 кг – Узаров Саламбек – Грозний; до 100 кг – Тюменєв Ігор – Львів; до 110 кг – Брокорова Віталій – Мінськ; понад 110 кг – Галахов Євген – Орськ.

У жовтні 1991 року збірна команда України, у якій виступали здебільшого львівські й київські спортсмени, виграв II Всесоюзний командний турнір, який проходив у м. Алма-Ата.

У лютому 1992 року створюється оргкомітет Української асоціації армрестлінгу (далі – УАА). Президентом УАА вперше у світовій історії армрестлінгу обирають жінку – Наталю Тюменєва (Львів). З 1992 року УАА починає широку кампанію з популяризації армрестлінгу в усій країні. У 1993 року УАА проводить перший національний український турнір.

З 1997 року Українську федерацію армспорту (далі – УФА) очолив Петренко Володимир Олексійович. У 2017 році створено Українську федерацію армрестлінгу, яку очолив Безкоровайний Дмитро Олександрович (Харків).

У 1994 році у м. Седертельє (Швеція) команда України вперше бере участь у чемпіонаті світу, де луганський спортсмен Сергій Кузьмін у категорії 85 кг завойовує срібну медаль.

У 1997 р. на чемпіонаті світу в м. Гувахаті (Індія) харківський спортсмен Дмитро Безкоровайний у категорії до 50 кг завойовує на правій та лівій руці дві золоті медалі і стає першим в історії України чемпіоном світу з армрестлінгу.

У 2003 року Дмитра Безкоровайного визнано й нагороджено кубком «Кращий спортсмен України 2003 року».

На сьогодні Безкоровайний Дмитро Олександрович – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, Заслужений майстер спорту України, суддя національної категорії, кращий спортсмен України 2004 р., тринадцятиразовий чемпіон світу та дванадцятиразовий чемпіон Європи з армрестлінгу. Другий спортсмен світу 2010 р. в міжнародному рейтингу з армрестлінгу.

Першим чемпіоном Європи вже у 1998 році у м. Клайпеда (Литва) стає також атлет із м. Харкова Тарас Івакін (вагова категорія до 85 кг). До речі, у цьому самому році Тарас стає і чемпіоном світу, що відбувся у Каїрі (Єгипет)



на лівій руці до 90 кг та срібним призером на правій руці у ваговій категорії до 85 кг.

Видатним Харківським рукоборцем є Бабаєв Рустам Усманович, Заслужений майстер спорту України, двадцятиразовий чемпіон світу та Європи, 9-разовий переможець Кубку світу серед професіоналів. Це жива легенда спорту, найуспішніший рукоборець на ліву та праву руки.

Серед українських жінок-армспортсменок найтитулованішою є харків'янка Ілюшина Вікторія Анатоліївна, Заслужений майстер спорту України, п'ятнадцятиразова чемпіонка світу, десятиразова чемпіонка Європи, восьмиразова переможниця Кубку світу серед професіоналів.

Провідним українським чемпіоном з армрестлінгу був Андрій Пушкар, уродженець м. Кременець, Заслужений майстер спорту України. Всього Андрій Пушкар п'ятнадцять разів був чемпіоном світу, сім разів вигравав Кубку світу серед професіоналів. В Україні завоював близько 200 медалей з різних турнірів, а з усього світу – з понад 30 країн.

На сьогодні гідно представляє українську школу армрестлінгу рівненчанин Олег Жох – п'ятиразовий переможець чемпіонатів світу, триразовий чемпіон і бронзовий призер чемпіонатів Європи у різних вагових категоріях. Заслужений майстер спорту України.

Наразі Україна одна з лідерів Європейського та Світового рівнів з армрестлінгу. У командній першості збірна України вже неодноразово стає призером Європи та Світу як серед дорослих, так і серед юнаків та юніорів.

Українськими армрестлерами, що представляють Харків, Луганськ, Київ, Львів, Суми, Дніпро, Полтаву, Тернопіль, Рівне та інші регіони України вже завойовано на Європейській та світовій першостях понад 300 медалей різної гідності.

З огляду на величезну популярність армрестлінгу в світі, доступність його для кожної людини, є надія, що в недалекому майбутньому армрестлінг увійде в програму олімпійських ігор.

#### **1.4 Армрестлінг в ХНУМГ ім. О. М. Бекетова**

Розвиток студентської фізичної культури та спорту в Університеті підтримують ректорат, деканати, громадські організації студентів, співробітників і кафедра фізичного виховання і спорту (далі – КФВіС). Фізична культура та спорт в Університеті є одним з головних видів педагогічно-виховної, рекреаційної, позанавчальної та самостійної роботи студентів.

Функціонально цей вид діяльності реалізується в межах викладання модулю «Фізичне виховання», на Універсіаді серед факультетів, інших спортивно-масових заходах і спортивних змаганнях.

Армрестлінг як засіб системи фізичного виховання в Університеті впроваджено з 1999–2000 навчального року. Цикл армрестлінгу входить до складу відділення спортивного вдосконалення кафедри ФВіС, груп загальної фізичної підготовки та груп вищої спортивної майстерності.

До відділення спортивного вдосконалення армрестлінг було введено завідувачем кафедри, відмінником фізичної культури і спорту, доцентом Космачевським Геннадієм Вікторовичем. З 1997 року Г. В. Космачевським були закладені засади виховної та науково-методичної фізкультурно-спортивної роботи з армрестлінгу, які використовуються в практичній діяльності кафедри до сьогодні. Зміни й інновації в армрестлінгу були зроблені в Університеті у 1999–2000 навчальному році: укладено довгостроковий договір про спільну діяльність із Харківською обласною федерацією армспорту, на КФВіС запрошено для роботи Заслуженого майстра спорту України, багаторазового чемпіона Європи та світу Д. О. Безкоровайного, придбано обладнання для двох спеціалізованих залів армрестлінгу. З 2000 року армрестлінг став частиною спортивного та соціального життя Університету, фізичної культури та головним складником виховного педагогічного процесу на кафедрі.

Під час проведення багатьох змагань спортсмени Університету ставали багаторазовими чемпіонами та призерами Спартакіад серед ВНЗ, Харківської області, України, Європи та світу.

Підготовлено багато майстрів спорту України: Андрій Іванов, Олександр Баландин, Олексій Сафонов, В'ячеслав Жигилій, Аліна Голубєва, Ірина Звягінцева, Олексій Кобзар, Станіслав Власко; два майстри спорту міжнародного класу України: Богдан Борисенко, Вікторія Іллюшина, багато талановитої молоді. Випускниці факультету ЕОМ Вікторії Іллюшиній у 2005 році присвоєно почесне звання Заслуженого майстра спорту України та у цьому ж році вона з відзнакою захистила диплом спеціаліста.

Збірна Університету серед юніорів із 2001 року виграє командну першість Харківської області, а у травні 2005 року виграла Кубок України.

У 2001 році збірна Університету виграла міжнародний турнір «Кубок Національного педагогічного університету ім. Сковороди пам'яті В. М. Гузиніна». У 2003 році командний Кубок світу з армспорту серед юніорів завойовано збіркою України, у якій були й спортсмени Університету. Рішенням

УФА командний Кубок світу з армспорту серед юніорів передано на довічне зберігання у ХНУМГ ім. О. М. Бекетова.

У лютому 2005 року збірна ХНУМГ ім. О. М. Бекетова зайняла третє місце на Першому чемпіонаті світу серед студентів у м. Москві. На чемпіонаті було представлено 78 команд із чотирнадцяти країн. Цього самого року юніорська збірна вп'яте перемогла на першості Харківської області та виграла у травні Кубок України.

Найбільший внесок у скарбницю досягнень Університету внесли спортсмени, кращі спортивні результати яких наведено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Кращі міжнародні досягнення спортсменів Харківського національного університету міського господарства ім. О. М. Бекетова за 2000–2018 роки

Прізвище, ім'я	Почесне звання	Досягнення на міжнародних змаганнях, чемпіонатах Європи та світу за 2000–2018 рр.
1	2	3
Богдан Борисенко, випускник ф-ту МБ	МСМКУ	Дворазовий срібний призер Європи 2000 р. Дворазовий чемпіон України 2000–2001 р. Дворазовий чемпіон Європи 2001 р.
Вікторія Іллюшина, випускниця ф-т ЕОМ, відмінниця навчання	ЗМСУ	Багаторазова чемпіонка України 2000–2018 рр. На цей час п'ятнадцятиразова чемпіонка світу, десятиразова чемпіонка Європи, п'ятиразова переможниця Кубку світу
Ірина Звягінцева, випускниця ф-ту Е та М, ХНАМГ з 2002 р. викладач КФВіС	МСУ	Багаторазова чемпіонка України 2001–2016 рр. Дворазова чемпіонка міжнародного турніру «Кубок пам'яті Гузиніна Д. М.», 2001 р. (Україна). Чемпіонка та срібна призерка чемпіонату світу 2002 р. (Єгипет). Багаторазова призерка чемпіонатів Європи.

Продовження таблиці 1.1

1	2	3
Дмитро Безкоровайний, Завідувач КФВіС	ЗМСУ	Багаторазовий чемпіон України 1997–2017 рр. На сьогодні тринадцятиразовий чемпіон світу та двадцятидвохразовий чемпіон Європи з армрестлінгу.
Олександр Баландін, випускник ф-ту ЕтаМ	МСУ	Багаторазовий чемпіон України 2003–2005 рр. Дворазовий чемпіон міжнародного турніру «Кубок пам'яті Гузиніна Д. М.», 2001 р. (Україна). Срібний призер чемпіонату Європи 2004 р. (Польща). Чемпіон та бронзовий призер Європи 2005 р. (Болгарія)
В'ячеслав Жигилій, випускник ф-ту Менеджмент	МСУ	Багаторазовий чемпіон та призер чемпіонатів та кубків України 2008–2014 рр., багаторазовий чемпіон та призер Спартакіад серед ВНЗ. Поклав у скарбничку Університету дванадцять медалей
Олексій Сафонов, випускник ф-ту МБ, відмінник навчання	МСУ	Багаторазовий чемпіон України (юніори) 2003–2004 рр. Дворазовий бронзовий призер міжнародного турніру «Кубок пам'яті Гузиніна Д. М.», 2001 р. (Україна), дворазовий бронзовий призер чемпіонату Світу 2003 р. (Польща, юніори). Велика бронзова медаль першого чемпіонату світу серед студентів 2005 р. (Росія)
Аліна Голубєва, випускниця ф-ту ІМЕМ	МСУ	Багаторазова чемпіонка та призерка чемпіонатів та кубків України, багаторазова бронзова призерка чемпіонатів Європи та світу 200–2008 рр., багаторазова чемпіонка та призерка Спартакіад серед ВНЗ. Поклала в скарбничку Університету 14 медалей

Закінчення таблиці 1.1

1	2	3
Владислав Шинкарук, випускник ф-ту Менеджмент	МСУ	Чемпіон чемпіонату України серед юніорів із 2015 р., чемпіон та срібний призер чемпіонату України серед студентів 2015 р., дворазовий срібний призер Чемпіонату України серед юніорів 2016 р., учасник Чемпіонату Європи 2015 р., багаторазовий чемпіон та призер Спартакіад серед ВНЗ
Олексій Кобзар, випускник ф-ту МБ	МСУ	Багаторазовий призер чемпіонатів України з 2005 до 2015 р., переможець кубку України
Станіслав Власко, випускник ф-ту ЕОМ	МСУ	Багаторазовий призер чемпіонатів України з 2010 до 2017 р.
Максим Трикоз, студент ф-ту ЕіП,	КМС	Чемпіон України серед студентів, Дворазовий срібний призер чемпіонатів України серед юніорів 2017–2018 рр.
Тамара Савіч- Заблоцька, студентка факультету АДОМ	КМС	Срібна призерка чемпіонату України серед юніорів 2018 р. Чемпіонка та призерка чемпіонатів Харківської області та Спартакіади серед студентів ВНЗ
Наталія Йолкіна, студентка ф-ту АДОМ	КМС	Багаторазова чемпіонка України серед студентів, бронзова призерка чемпіонату України серед юніорів
Максим Зуй, студент ф-ту ІМЕМ	КМС	Чемпіон України серед студентів 2018 р. Чемпіон і призер чемпіонатів Харківської області та Спартакіади серед студентів ВНЗ

## Питання контролю та самоконтролю

1. Визначте мету «гуманітарної революції».
2. Охарактеризуйте мету соціальної політики держави, зазначену у Національній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», затвердженій Указом Президента України.
3. Визначте ознаки соціального феномену спорту.
4. Ким і коли було введено армрестлінг у відділення спортивного вдосконалення кафедри ФВіС ХНУМГ ім. О. М. Бекетова?
5. Назвіть вимоги до сучасного фахівця-професіонала за даними соціологів ООН.
6. Назвіть, коли вперше статус виду спорту одержав армрестлінг?
7. Коли та з якого турніру починається історія розвитку армрестлінгу в Україні?
8. Назвіть першого президента Асоціації армрестлінгу України.

## РОЗДІЛ 2

# ОСНОВИ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

### 2.1 Спортивна діяльність людини

**Спортивна діяльність** людини охоплює два взаємозалежних аспекти: перетворювальний, у процесі якого людина вдосконалюється та змінюється, розширює межі своїх можливостей, і пізнавальний, у якому спортсмен одержує суму знань та технологій для досягнення високих спортивних результатів і гармонізації подальшої виробничої та суспільної діяльності.

Головним результатом спортивної діяльності є спортивне досягнення. Вище спортивне досягнення є показником, що відображає максимальні можливості людини. Спортивне досягнення здобувається за допомогою спортивного тренування, що є головною частиною спортивної підготовки. Спортивна підготовка – це спеціалізований процес фізичного виховання, заснований на використанні фізичних вправ із метою розвитку й удосконалення якостей і здібностей, що обумовлюють здатність спортсмена до досягнення найвищих показників. У результаті спортивної підготовки та системного спортивного тренування в організмі спортсмена відбуваються різноманітні морфологічні й функціональні зміни, що й визначають стан його тренуваності. Тренуваність як стан адаптаційних перебудов в організмі спортсмена біоенергетичного характеру відрізняється від поняття підготовленість – як ширшого критеріального стану організму, що відбиває увесь комплекс здібностей організму спортсмена до прояву максимальних можливостей у змаганнях.

Підготовленість охоплює такі складники спортивної майстерності: теоретичні знання, техніку, тактику, методику тренувань та спортивного вдосконалення, морально-вольову підготовку, психологічні знання та психологічну установку на демонстрацію максимального результату, мобілізаційну готовність до гострої спортивної боротьби тощо. Стан найвищої готовності спортсмена до спортивних досягнень, властивий конкретному етапу спортивної підготовки, позначається як стан спортивної форми.

Тренуваність спортсмена підрозділяють на загальну та спеціальну. Загальна тренуваність змінюється під впливом неспецифічних вправ, що зміцнюють здоров'я, підвищують фізичні якості й функціональні можливості органів і систем організму щодо різних видів фізичної та м'язової діяльності. Спеціальна тренуваність є наслідком удосконалення конкретного виду специфічних вправ фізичної та м'язової діяльності.

## 2.2 Основи спортивного тренування

Система фізичної культури умовно розподілена на дві підсистеми: фізичного та спортивного виховання. Головна мета підсистеми фізичного виховання – виховання фізично здорових людей. Виокремлюють три групи головних завдань фізичного виховання:

- забезпечення всебічного розвитку фізичних якостей, удосконалення статури, зміцнення здоров'я, досягнення та багаторічне збереження високої працездатності;
- системне формування життєво важливих умінь і навичок, а також набуття спеціальних фізкультурних знань;
- виховання моральних якостей, свідомого суспільного поведіння.

Головна мета підсистеми спортивного виховання – виховання та підготовка спортсменів високого класу для досягнення максимально можливого спортивного результату. Для здійснення цієї мети виокремлюють три групи головних завдань спортивного виховання:

- навчання спортивним руховим діям;
- виховання спортивних фізичних якостей;
- спортивне вдосконалення.

Перше завдання спортивного виховання обумовлено необхідністю формування у спортсменів рухових дій, умінь і навичок загальнорозвивальними та спеціальними вправами, освоєння техніки виду спорту. Процес становлення спортивних рухових знань, умінь і навичок багаторічний, зазвичай має три етапи:

- початкового вивчення;
- поглибленого та детального навчання;
- закріплення пройденого та подальшого спортивного вдосконалення.

До складу виховання спортивних фізичних якостей входить виховання найважливіших морально-вольових, фізичних та технологічних якостей спортсмена. Морально-вольові якості – сила духу, воля, сміливість, наполегливість та впертість, спритність, упевненість, рішучість, цілеспрямованість й систематичність тощо. Фізичні якості – сила, швидкість, силова витривалість, спритність та гнучкість. Технологічні якості – системно-організаційні, структурні, параметричні та алгоритмічні дії спортсмена та тренера з метою досягнення нової якості у спорті на новому етапі спортивного життєвого циклу – спортивного вдосконалення.



Спортивне вдосконалення передбачає систему цілеспрямованих заходів і дій для вирішення комплексу завдань: технічних, фізичних, тактичних, психологічних тощо.

### **2.3 Навчання руховим діям**

Навчання руховим діям – це перше завдання спортивного виховання. У результаті навчання руховим діям формуються рухові знання, вміння та рухові навички. Здатність неавтоматизовано керувати рухами у процесі рухової діяльності – це рухове вміння. Головна типова риса рухового вміння – керування рухами спортсмена при основній ролі мислення. Освоюючи навички рухових дій, спортсмени постійно думають про те, який рух, коли й як варто виконувати. Уміння є перехідною стадією рухової навички. Багаторазове (стереотипне) повторення рухів поступово приводить до автоматизації головних елементів рухових дій, до поліпшення координаційної структури, до утворення нової якості – рухової навички.

Рухова навичка – це автоматизовано, безпомилково виконувана визначеним способом дія. Перший етап вивчення спортивних рухових знань, умінь і навичок – початковий. Мета першого етапу – створити загальне уявлення про рухову дію в загальній «грубій» формі, вивчається головний механізм руху. Завдання на першому етапі – попередити й усунути непотрібні, грубі рухи та уникнути перекручування техніки дій на власний розсуд самого спортсмена.

Перехід від рухового знання, вміння до рухової навички зображено у вигляді схеми (рис. 2.1).

Головні причини грубих помилок рухових актів першого етапу навчання руховим навичкам:

- недостатній самоконтроль руху;
- втома;
- дефекти у використанні попередніх частин рухових дій;
- негативне перенесення рухових навичок;
- несприятливі умови рухової дії (поганий інвентар тощо).

Другий етап розучування спортивних рухових умінь і навичок – заглиблене розучування. Мета етапу – довести первісне «грубе» володіння технікою до порівняно міцно закріпленого рухового вміння.

Завдання заглибленого розучування – заглибити розуміння руху спортивного прийому:

- уточнити виконання рухових дій до закріплених динамічних характеристик з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена;
- удосконалити ритм рухових дій, домогтися вільного та злитого виконання спортивних рухів;
- створити передумови варіативного виконання спортивних рухових дій.

Знання	Мислення	Руховий досвід
	Рухове уміння	
Неавтоматизоване керування рухами, концентрація уваги на самій дії	Відносна розчленованість рухів (операцій, фаз)	Нестабільність дій
	Стереотипне повторення рухів	
Автоматизоване керування рухами, концентрація уваги на меті й умові дій	Злитність рухів (операцій)	Стійкість (надійність) дії
	Рухова навичка	

Рисунок 2.1 – Схема переходу від рухового знання, уміння до рухової навички

Третій етап розучування спортивних рухових знань, умінь і навичок – закріплення пройденого та подальше спортивне вдосконалення. Мета етапу – забезпечити володіння руховими діями за умов практичного застосування.

Завдання етапу навчання:

- закріпити навички володіння технікою;
- навчити різним варіантам техніки дій;
- застосовувати вивчене володіння руховими діями у різних умовах і практичних ситуаціях;
- забезпечити часткову перебудову техніки дій.

## 2.4 Виховання фізичних якостей

Виховання фізичних якостей – друге завдання спортивного виховання. Найважливішу роль у процесі всебічної підготовки спортсмена грає фізична підготовка, спрямована на виховання фізичних якостей, здібностей, необхідних у спортивній діяльності.

До змісту фізичної підготовки входить виховання таких головних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості й спритності, які необхідні для досягнення високих результатів. Фізична спортивна підготовка має передумови загального збільшення обсягу тренувальної спортивної роботи та на базі використання ефекту «перенесення» рухових навичок і фізичних якостей сприяє розвитку фізичних якостей спортсмена. Ефект «перенесення» рухових навичок та фізичних якостей – здатність організму засвоєння спочатку функції координації та швидкості рухів, після цього функції накопичення та реалізації силових якостей, а вже за ними реалізацію функції можливих надмірних або межових проявів силової витривалості. Це і є складники формули перемоги. У такій послідовності необхідно планувати спортивні цикли тренування.

**Силу** спортсмена можна визначити за його здатністю долати зовнішній опір, або протидіяти йому за допомогою м'язового напруження.

Головні завдання фізичної силової підготовки:

- 1) збільшення силових можливостей з метою ефективного спортивного удосконалення;
- 2) забезпечення та збереження силових можливостей щодо особливостей етапів багаторічного процесу спортивного вдосконалення;
- 3) концентрування й виховання силових здібностей з урахуванням специфічних особливостей техніки армрестлінгу.

Тренувальний процес умовно поділяють на загальну та спеціальну силову підготовку. Загальна силова підготовка забезпечує всебічний розвиток м'язових груп рухового апарату спортсмена. Загальні силові можливості є лише передумовою для росту подальших силових і спортивних досягнень. Спеціальна силова підготовка має бути спрямована на розвиток спортивних силових здібностей армспорту.

У процесі виховання сили рекомендується дотримуватися таких правил:

- 1) більшість силових вправ за характером повинні бути близькі до технічних прийомів боротьби на руках;

2) вправи на розвиток сили повинні відповідати віку, статі, підготовленості й індивідуальним особливостям спортсмена;

3) перед застосуванням вправ на розвиток сили необхідно зробити добру розминку;

4) якщо сумарна кількість навантаження велика, відпочинок між заняттями повинен бути тривалим.

Засобами виховання сили є вправи з підвищеним опором – силові вправи, що поділяються на дві групи.

*Перша – вправи із зовнішнім опором.* Як зовнішній опір у тренуванні використовують:

а) гравітаційні сили – вагу предметів (гантелі, штанги тощо). Вправи з навантаженнями зручні універсальністю, ними можна впливати як на дрібні, так і на великі м'язові групи, вагу легко дозувати;

б) протидію партнера (вправи у парах);

в) опір пружних предметів (пружини, гумові джгути, тренажерні пристрої).

*Друга група – вправи гравітаційного тяжіння ваги власного тіла.*

Поряд із приведеною класифікацією силові вправи необхідно враховувати й за ступенем виборчого впливу, загального впливу та локального впливу. Класифікують силові вправи за режимом функціонування м'язових груп:

1) статичні (ізометричні);

2) динамічні;

3) власне силові;

4) вправи, під час виконання яких пересилюють;

5) вправи, під час виконання яких поступаються.

Для оцінки величини у вправах застосовують терміни «відносна» та «абсолютна» сили.

**Абсолютна сила** – граничне максимальне зусилля, що спортсмен може виконати у динамічному та статичному режимах.

**Відносна сила** – величина сили, що розраховується на 1 кг ваги спортсмена.

До силових якостей спортсмена належить також силова витривалість – здатність порівняно довго та багаторазово проявляти оптимальні зусилля.

Прояв силових можливостей в армрестлінгу залежить від таких чинників:

– рівня розвитку координаційних рухів;

– рівня розвитку витривалості;

- антропометричних даних спортсмена;
- сили окремих м'язових груп.

Відповідно до загальної класифікації засобів тренування силові вправи підрозділяються на загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі та змагальні.

Загальнопідготовчі силові вправи є засобами спортивно-допоміжної гімнастики.

Спеціальнопідготовчі силові вправи становлять елементи силових дій, яким надається характер спрямованих силових навантажень.

Змагальні силові вправи використовують із порівняно невеликими додатковими обтяженнями під час підготовки та участі у змаганнях.

Для виконання силових вправ використовується кілька методів та їхніх сполучень:

- 1) метод максимальних зусиль – спортсмен виконує 1–2 рухи з максимальною для нього вагою або проявляє максимальне зусилля;
- 2) метод повторних зусиль – спортсмен повторює одну й ту саму вправу багаторазово (до стомлення);
- 3) метод динамічних зусиль – спортсмен, прикладаючи зусилля, намагається виконати рух якнайшвидше;
- 4) ізометричний метод – полягає у виконанні максимальних зусиль у статичному режимі, кожна вправа виконується з максимальним напруженням м'язів протягом 7–10 секунд по 3–5 повторень із відпочинком між вправами по 2–3 хвилини.

**Під швидкістю** розуміють комплекс функціональних властивостей людини, безпосередньо й за перевагою визначальних швидкісних характеристик рухів, а також під час рухової реакції.

Прояв форм швидкості й швидкості рухів залежить від низки факторів:

- стану центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату спортсмена;
- реактивності м'язів і їхньої в'язкості;
- сили м'язів (залежить значною мірою);
- потужності анаеробних джерел енергії;
- амплітуди рухів – ступеня рухливості у суглобах;
- здатності м'язів швидко переходити з напруженого стану до розслабленого;
- рівня технічної майстерності спортсмена та його вольових якостей;
- здатності до координації рухів під час швидкісної роботи;

- прояву швидкісних здібностей залежно від рівня розвитку інших рухових якостей;
- спадковості, статі та віку;
- розминки та процесів стомлення;
- від швидкісних природних здібностей людини.

Головні методи виконання вправ та їхніх комбінацій для розвитку швидкості:

1) повторний метод – виконання вправ із близько до граничної чи максимальної швидкості, інтервал відпочинку між вправами 1,5–2 хвилини;

2) сполучений метод (виконання вправ з обтяженнями), інтервал відпочинку між вправами 2–4 хвилини;

3) метод колового тренування як організаційно-методична форма занять, включає комплексну низку окремих методів строго регламентованих вправ для всього організму спортсмена або окремих м'язових систем з використанням різноманітних технічних засобів та тренажерів. Основа колового тренування комплекс вправ за визначеною схемою з технічними засобами для кожної вправи. Виконується послідовно «по колу» 8–10 вправ з інтервалами та переходом за послідовністю до зон тренування. У кожній зоні тренування виконується одна вправа локального м'язового характеру. Кількість повторень кожної вправи встановлюють індивідуально для кожного спортсмена згідно з показником «максимального тесту» вправи. Дозують навантаження кожної вправи колового тренування у відсотковому відношенні від максимального тесту кожної вправи (або кількості повторень).

Колове тренування має низку методичних варіантів. Кожний варіант розраховується на комплексний розвиток різних фізичних якостей. До головних варіантів колового тренування належать:

- колове тренування методом тривалої безперервної вправи (направленість виховання загальної витривалості);

- колове тренування методом інтервальних вправ із жорсткими інтервалами відпочинку (направленість виховання силової та швидкісно-силової витривалості);

- колове тренування методом інтервальних вправ із нежорсткими (ординарними) інтервалами відпочинку (направленість виховання силових, швидкісних здібностей та інших компонентів фізичної силової працездатності). Під час колового тренування поєднується чітке повторювання тренувальних факторів та «ефект змін діяльності», що сприяє високому рівню фізичної силової працездатності та позитивній емоційній сфері змагального плану.

**Витривалістю** називають функціональну здатність організму спортсмена долати стомлення у будь-якій спортивній діяльності. Головні завдання виховання спортивної витривалості:

1) розширити функціональні можливості організму спортсменів, що лімітують загальну спортивну працездатність. Створювати передумови загального збільшення корисного обсягу тренувальної роботи та на базі використання ефекту «перенесення» рухових навичок і фізичних якостей сприяти «розвитку витривалості. Ефект «перенесення» рухових навичок і фізичних якостей – біоенергетична здатність організму засвоєння спочатку функцій координації та швидкості рухів, потім накопичення та реалізації силових якостей, а вже за ними реалізація можливих надмежових проявів витривалості спортсмена;

2) забезпечити виховання спортивної витривалості до необхідної безупинної роботи помірної та великої інтенсивності, обумовленої з активним функціонуванням серцево-судинної та дихальної систем;

3) створити у процесі всіх етапів багаторічної підготовки спортсменів передумови для переходу до підвищених тренувальних навантажень.

Розрізняють кілька видів витривалості: загальну, силову та спеціальну.

Під *загальною витривалістю* розуміють функціональну здатність спортсмена довгостроково виконувати різні м'язові зусилля з невисокою інтенсивністю. Уважається, що загальна витривалість є основною для виховання інших спортивних різновидів витривалості.

Силова витривалість розуміється як функціональна здатність спортсмена долати задане силове напруження протягом певного часу. Силу витривалість залежно від режиму роботи м'язів розподіляють на статичну та динамічну. Статична силова витривалість характеризується граничним часом збереження робочої пози спортсмена. Динамічна силова витривалість визначається кількістю рухів спортсмена у фіксований час. Із розвитком силових витривалості спортсмена у вправах динамічного характеру застосовують повторне виконання силових вправ з величиною навантаження (опору) 30–80 % від максимального.

Спеціальна силова витривалість залежить від функціональної здатності спортсмена проявляти м'язові зусилля відповідно до специфіки вправи. Рівень її залежить від багатьох факторів: психологічної та загальної витривалості, силових факторів, техніко-тактичної майстерності, вольових якостей спортсмена.

Розрізняють фактори, що лімітують розвиток витривалості:

- аеробні можливості й вік спортсмена;
- кисневі витрати тренувальних вправ і енергетичні можливості спортсмена;
- технічна майстерність;
- фактори економності (порог аеробного та анаеробного обміну, критерії функціональної економності);
- силові та швидкісні можливості спортсмена;
- стійкість фізіологічних функцій під час виконання м'язової роботи у стані стомлення;
- залежність від часу відбудовних процесів після тренування.

Головні методи для підвищення аеробних можливостей організму: методи рівномірних вправ, безперервних вправ, повторних та змінних вправ. Методи рівномірних та безперервних вправ широко застосовують на початкових етапах тренування загальної витривалості. На базі головних методів підвищення порогу аеробних можливостей організму реалізуються методи розвитку витривалості:

- рівномірний;
- повторний;
- інтервальний;
- змінний;
- контрольний;
- ігровий;
- коловий;
- змагальний.

Для реалізації кожного з методів виконання вправ необхідно враховувати:

- тривалість вправ;
- кількість повторень;
- тривалість інтервалів відпочинку;
- характер відпочинку;
- режим навантаження.

Наводимо головні правила виховання загальної витривалості:

- поступове збільшення навантаження повинне мати хвилеподібний характер з урахуванням циклів та фаз спортивної підготовки;
- ліквідація накопичення стомлення. Методами педагогічного та медичного психофізичного контролю чітко оцінювати час для повноцінного відновлення та якісної рекреації спортсмена;



– під час проведення вправ на загальну витривалість домагатися економічності рухових дій спортсмена завдяки вдосконаленню техніки боротьби.

**Координаційні здібності спортсмена (далі – КЗС)** є властивостями організму до узгодження окремих елементів руху в єдине ціле для вирішення конкретного спортивного рухового завдання. Головним показником КЗС як рухових дій та навичок є спритність. Головні завдання тренувального процесу з розвитку КЗС – спритності:

- забезпечення накопичення запасу елементів рухів й удосконалення здатності їхнього об'єднання у складніші рухові дії;
- розвиток здатність засвоювати складні й координаційно-складні рухи;
- навчання спортсменів перебудовувати КЗС у руховій діяльності відповідно до вимог мінливих ситуаційних обставин;
- розвиток точності КЗС у просторі та часі;
- оновлення КЗС, рухового досвіду, удосконалення функції аналізаторів рухів і здатності регулювати м'язові напруги організму у визначеному часі та ситуаційних просторово-часових умовах;
- виховання сміливості та рішучості при тренуванні КЗС.

Спритність є вродженою якістю, але у процесі спортивного тренування можна значно вдосконалити КЗС. Якість спритності становить комплексний прояв, куди входять:

- а) висока координація рухів;
- б) реалізація якостей швидкості та почуття ритму темпу рухів;
- в) уміння своєчасно та правильно виконувати необхідні рухи залежно від конкретних постійно мінливих обставин;
- г) уміння своєчасно напружувати й розслабляти м'язи.

Високий рівень розвитку спритності дає змогу швидше засвоювати нові рухи та виконувати їх із найменшою витратою енергії. Постійне зростання рівня показників якості спритності у спортсменів дає змогу швидше та ефективніше опанувати правильну техніку вправ і техніку боротьби на руках. Для вдосконалення рівня спритності у практиці тренувань використовують вправи, близькі до змагальних, що поступово розвиваються та ускладнюються. Прояв форм спритності залежить від низки факторів:

- здатності спортсмена володіти точним аналізом рухів;
- діяльності аналізаторів спортсмена, особливо рухового;
- координаційної складності рухового завдання;
- ступеня розвитку інших психофізичних якостей;
- сміливості й рішучості;
- віку, статі, кваліфікації та загальній підготовленості спортсмена.

Методи й особливості побудови тренувального процесу залежать від структурної складності формуючих КЗС. План тренувального процесу необхідно розробляти з урахуванням спортивної індивідуалізації й наведених дидактичних і методичних матеріалів.

## **2.5 Спортивне вдосконалення**

Спортивне вдосконалення починається з етапу поглибленого тренування та продовжується протягом усієї спортивної діяльності людини. Для вдосконалення технічної підготовки пропонуємо кілька головних правил:

- закріплення й удосконалення рухової навички варто розуміти вузько. Удосконалення техніки продовжується протягом усієї спортивної діяльності. Навіть коли спортсмен показує результат найвищого класу, тренер не повинен забувати про вдосконалення окремих елементів його техніки, усунення технічних похибок;

- чим багатше у спортсмена запас рухових навичок (надбаних раніше), тим ефективніше він удосконалює свою техніку. Тому на попередніх етапах занять необхідно створити запас рухових навичок шляхом широкого застосування загально розвивальних і спеціально підготовчих вправ. Варто враховувати правило органічного зв'язку виховання фізичних якостей і подальшого удосконалення техніки;

- підвищенню здатності поліпшення технічної підготовки сприяє широке використання полегшених й утруднених умов проведення окремих елементів техніки (застосування різних тренажерів і навантажень);

- на сучасному високому рівні спортивних досягнень використання всіх наявних засобів – тренажерного обладнання, методів біомеханіки, динамометричних пристроїв, відеозапису тощо;

- головне у вдосконаленні техніки – це використання методів і засобів, за допомогою яких створюється правильне уявлення про техніку рухів і відповідно практичне оволодіння нею. А це обумовлено можливістю об'єктивної оцінки виконання рухів, визначення помилок та їхнього виправлення;

- ефективно займатися протягом декількох місяців переважно тільки технічним тренінгом, щоб зробити у техніці якісний стрибок;

- кількість повторень вправ повинна бути такою, щоб досліджувані рухи виконувалися вільно, без зайвого напруження. Якщо з'явилася втома, вправу потрібно припинити, щоб не було переключення тренуваних рухів;

– найбільший ефект у тренуванні дає застосування циклів технічного направлення з невеликими навантаженнями. У цих випадках потрібно застосовувати малі й середні навантаження (зусилля). Граничні зусилля рекомендуються тоді, коли буде засвоєна необхідна координація й техніка рухів.

## 2.6 Реалізація принципів спортивного тренування

Принципи спортивного тренування – це головні положення, яких варто дотримуватися під час вирішення задач тренувального процесу. Базуються ці принципи на загальнопедагогічних принципах навчання.

В основу спортивного тренування покладені дві групи принципів.

*Перша група* становить загальні принципи дидактики, характерні для будь-якого процесу навчання: свідомості, творчості й активності, багатогранності гармонійного розвитку особистості, оздоровчої направленості, доступності й урахування індивідуальних особливостей, поступовості, наочності, надійності.

*Друга група* складає специфічні принципи спортивного тренування: спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, єдність загальної та спеціальної підготовки, тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність динаміки навантажень, циклічність тренувального процесу та психофізична індиферентність.

*Принцип свідомості, творчості й активності* – один із головних принципів навчання у спортивному тренуванні. Він передбачає таку побудову та зміст спортивного тренування, що дають змогу спортсмену зрозуміти роль і значення завдань, засобів і методів, що застосовуються у навчально-тренувальному процесі. Необхідно, щоб спортсмен знав і зрозумів, для чого він це робить.

На тренувальних заняттях спортсмени повинні виявляти велику розумову активність. Істотну роль відіграє оцінка та заохочення досягнутих успіхів. Тренер є фігурою регулювання як своєї активності, так і активності спортсменів, які тренуються. Свідомість, творчість і активність повинні мати характер особистої зацікавленості, оскільки заняття спортом будуються на підставі добровільності.

*Принцип багатогранності гармонійного розвитку особистості* ґрунтується на єдності фізичного, духовного та ділового, точніше, технологічного розвитку людини. Багатогранність гармонійного розвитку

особистості у багаторічному тренувальному процесі здійснюється на підставі фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та морально-вольової підготовки. Загальна підготовка реалізує принцип багатогранності гармонійного розвитку особистості та має велике значення для максимального росту спортивних результатів у майбутньому. Багатогранність гармонійного розвитку особистості акцентує зміст і обсяг засобів загальної фізичної підготовки на етапах попереднього та початкового тренування.

*Принцип оздоровчої направленості* потребує на всіх етапах спортивного тренування особливого дотримання обліку та реальної оцінки впливу змісту, обсягу тренувальних занять і змагань на істотні процеси формування та росту організму спортсмена. Виконання принципу забезпечується: диференційованим лікарсько-педагогічним контролем, обґрунтованим дозуванням змісту, обсягів та інтенсивності тренувальних занять, раціональними режимами тренувань та активного відпочинку з використанням правил гігієни та природних процесів загартовування.

*Принцип доступності й обліку індивідуальних особливостей* реалізується такою організаційно-методичною побудовою навчально-тренувального процесу, щоб спортсмени успішно засвоювали матеріал і вирішували поставлені завдання з урахуванням своїх індивідуальних особливостей. До останніх належать вік, стать, соціальне здоров'я, антропометричні дані, психофізичний стан, стан фізичного розвитку та тренуваності спортсмена, група крові тощо. Реалізується принцип шляхом циклічно-етапної побудови та виконання індивідуальних планів тренувань і змагань кожного спортсмена згідно з рівнем його підготовки. Доступними тренувальними навантаженнями прийнято вважати такі, що призводять до зміцнення та збереження соціального й фізичного здоров'я та допомагають поліпшити спортивні результати. Доступність фізичних вправ залежить: від рівня підготовленості спортсмена; від координаційної складності; від інтенсивності й тривалості зусиль тощо.

Доступність не потрібно змішувати з легкістю. Це означає, що пропоновану програму тренувань потрібно засвоювати не легко, а з визначеним та дозованим напруженням. Забезпечується виконання принципу доступності й урахування індивідуальних особливостей у навчанні та тренуванні з обов'язковим виконанням таких правил: постійно рухатись від відомого до невідомого, від близького до далекого, від простого до складного, від головного до другорядного, від загального до часткового, від конкретного до абстрактного.

*Принцип поступовості* характеризується прогресивним нарощуванням обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень на спортивному життєвому циклі людини.

*Принцип наочності* забезпечується тим, що кожне тренувальне завдання сприймається якнайбільшою кількістю органів почуттів. Розрізняють наочність безпосередню, опосередковану й умоглядну. До безпосередньої належить показ вправ, демонстрацію відеозапису, фотографій, плакатів тощо. Засобами опосередкованої наочності можуть слугувати обмежники та регулятори руху. Опосередкована наочність повинна підкріплюватися умоглядною, тобто образним поясненням вправ, що впливають на почуття, а не тільки на свідомість тих, хто тренується. Принцип наочності реалізується, якщо:

- наочність чітко відповідає меті й завданням навчання;
- наочність чітко поєднується зі словом;
- навчально-тренувальний урок не перевантажується наочністю;
- тренер правильно знаходить місце, час і тривалість наочної демонстрації.

*Принцип надійності.* Цей принцип забезпечує ефективне засвоєння рухових навичок і стійкість фізичних змін у системах організму. Для забезпечення принципу міцності має значення:

- а) висока свідома дисципліна;
- б) ретельна підготовка до занять обладнання й інвентарю;
- в) багаторазове повторення вправ тощо.

Наведені принципи спортивного тренування становлять головну частину дидактичної системи тренувальних принципів, але далеко не вичерпують їхню кількість.

### Питання контролю та самоконтролю

1. Чим відрізняється тренуваність спортсмена від підготовленості?
2. Назвіть три групи головних завдань фізичного виховання для підготовки спортсменів високого класу.
3. Етапи процесу становлення спортивних рухових умінь і навичок?
4. Чим відрізняється рухове вміння від рухової навички? (Пояснити на схемі).
5. Назвіть головні причини грубих помилок рухових актів у навчанні руховим діям і засоби виправлення цих помилок.

6. З яких фізичних якостей складається фізична підготовка армспортсмена?

7. Дайте класифікацію силовим вправам.

8. Як класифікується витривалість? Назвіть фактори, які лімітують розвиток витривалості.

9. Якими, на Ваш погляд, є головні принципи спортивного тренування?

## **РОЗДІЛ 3**

### **ТЕХНІКА, ТАКТИКА, МЕТОДИКА ТРЕНУВАНЬ В АРМРЕСТЛІНГУ**

#### **3.1 Технічна майстерність рукоборця**

Технічна підготовка рукоборця будується з урахуванням його індивідуальних фізичних і морально-вольових якостей. Якщо знехтувати цим правилом, то зростання спортивної майстерності значно затримається. Наприклад, якщо фізично несильний спортсмен буде прагнути вести двобій, що потребує великої фізичної сили, то він не буде небезпечним для супротивника. Хоч і момент атаки обраний вдало, структура двобою та техніка прийому правильна – результату не буде. Результату не буде тому, що у рукоборця немає необхідної якості для успішного виконання – сили. Коли у спортсмена одна яка-небудь якість переважає (дуже сильний, швидкий або витривалий), то для добору й удосконалення прийомів і техніки індивідуального комплексу йому потрібно вибирати такі прийоми, які під час проведення тренувань та на змаганнях потребували б саме цієї якості.

Рукоборець повинен опановувати всіма технічними прийомами та постійно вдосконалювати їх. Поступово у процесі тренувань виявляться прийоми, що стануть для нього «коронними». «Коронний» технічний прийом – це своєрідна дія, єдиним виконавцем якої є цей рукоборець. Чим більше у нього на озброєнні своєрідних «коронних» технічних прийомів, тим він небезпечніший у поєдинку.

Часто доводиться чути, що один спортсмен технічний, а інший – ні. Можна вважати технічним такого рукоборця, який може блискавично зреагувати на дії суперника та покласти його кисть на валик, затративши на це мінімум зусиль. Вищим критерієм у визначенні спортивної майстерності слугує різнобічна та результативна технічна підготовка спортсмена. Під різнобічністю розуміємо кількість технічних прийомів, що відрізняються специфікою та характером проведення, якими спортсмен досконало володіє.

Різнобічний рукоборець повинен бути технічно озброєний як для ефективного нав'язування своїх дій, так і для швидкого проведення свого технічного прийому на випередження. Може бути, що спортсмен ніяк не може провести контрприйом. На тренуванні потрібно приділити необхідний час для вивчення та володіння його проведенням. Рукоборець швидко зрозуміє, що потрібно робити, які контрприйоми й у який момент застосовувати. Він буде готовий зустріти прийоми супротивника протидією, оскільки вони для нього не є тактично та технічно несподіваними.

Необхідно домагатися того, щоб рукоборець володів технікою прийомів боротьби на обох руках. Різнобічності досягти вдається не всім. Зазвичай досягається така рівновага, при якій спортсмен погіршує результативність прийому на основний бік, тобто в той, у який він проводив технічний прийом надійно з успіхом. І тільки незначно підвищується результативність прийому в інший бік. Однакової результативності різнобічності рукоборцям вдається досягти у разі проведення двобою в обидва боки із закріпленням у пам'яті на великому емоційному підйомі. Таке буває у разі проведення переможних прийомів у сутичках на вершині психологічного, духовного, фізичного та технологічного напруження змагань високого рівня з рівними або сильнішими суперниками.

Коли рукоборець може провести правою рукою один технічний прийом, а лівою – інший, підвищується різнобічність спортсмена. Небезпечним є не той рукоборець, який володіє багатьма технічними прийомами в різні боки, а той, хто результативно проводить двобої тим самим прийомом, але краще відпрацьованим із різних положень атаки.

У процесі навчання та вдосконалення технічним прийомам незамінну допомогу спортсмену робить партнер із тренування. Коли рукоборець ще недостатньо засвоїв технічні дії, партнер навмисне створює сприятливу обставину для проведення саме того прийому, що відпрацьовується. У процесі підвищення майстерності спортсмена володіння технічним прийомом його партнер створює підвищені труднощі для проведення прийому. Умови проведення прийому поступово наближаються до рівня змагань з максимальним опором партнера. Так опановують прийоми в умовах ускладнених тренувань і спортсмен-новачок освоює найважливіші основи армрестлінгу.

Структура технічного прийому майстра спорту та початківця може бути однаковою. Але початківець уміє проводити прийом тільки у полегшених тактичних умовах, а майстер спорту впевнено застосовує прийом у складних, постійно мінливих ситуаціях двобою, з великої кількості положень і різними супротивниками з однаково високою результативністю.

У процесі вдосконалення технічних дій не можна захоплюватися їхнім відпрацьовуваннями тільки зі спеціальними тренажерами. При цьому нерідко з'являються перекручування у структурі технічної дії. З тренажерами корисно виконувати спеціальні вправи або імітацію окремих елементів, фаз технічного прийому, але не всю дію загалом. Технічний прийом можна вважати закріпленим лише тоді, коли рукоборець почне впевнено проводити його на



змаганнях. Нерідко на тренуваннях рукоборець демонструє блискуче володіння технічним прийомом, а на змаганнях у нього ніяк цей прийом не виходить, оскільки немає впевненості у його проведенні. Поки рукоборець хоча б раз не проведе освоєні прийоми у змагальному двобої, успіху не буде. Зі свого боку, невдача під час випробування оригінального технічного руху під час змагань закріплює стереотип невіри у прийом, страх проведення під час користування цим технічним прийомом у подальшому. Щоб цього не виникло, молодосвідченому рукоборцю корисно частіше брати участь у змаганнях із несильними суперниками (6–10 змагань за рік), де б він без зайвого ризику міг застосовувати різні прийоми у двобої, звикав би вести боротьбу в будь-яких умовах. На початкових етапах тренування двобоїв із суперниками, які значно перевершують рукоборця у своїй майстерності, виникає необхідність їх уникати. Лише після того як технічна майстерність рукоборця буде достатньо закріплена та випробувана, коли він виробить свій стиль двобою, можна брати участь у змаганнях із сильними суперниками.

### 3.2 Техніка армрестлінгу

Під **технікою боротьби** в армрестлінгу розуміється арсенал прийомів ведення змагального поєдинку рукоборців.

Техніка армрестлінгу розвивається на підставі аналізу змісту змагальної діяльності рукоборців. Це передбачає врахування базових вимог до раціональних варіантів техніки. Вони враховують положення кінцівок тіла спортсмена у просторі, їхню траєкторії й головні моменти узгодження у тісному зв'язку із положенням і розподілом зусиль суперника. Невважаючи на доступність армрестлінгу, техніка його досить консервативна, оскільки обмежена правилами змагань й малою площиною взаємодій спортсменів. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, розвиток індивідуальних здібностей рукоборця – все це може вплинути на техніку, її елементи, але головний механізм рухів зберігається, оскільки він найбільшою мірою відповідає анатомо-фізіологічним здатностям людини.

Становлення та розвиток техніки кожного руко борця зазвичай, відбувається з урахуванням його зросту та вагових показників, розвитку сили основних м'язових груп. Правильне враження про техніку армрестлінгу дає змогу спортсмену точніше оцінювати та краще використовувати у процесі тренування головні та допоміжні вправи.

Удосконалення технічних дій рукоборця повинно мати постійний і безперервний характер у процесі підвищення рівня його підготовленості.

У техніці поєдинку в армрестлінгу прийнято виокремлювати такі положення: **стійки** (лівобічна, правобічна), **стартова позиція**, **фаза атаки**, **реалізація переваги**. Нижче наведено опис прийомів, техніки та деякі особливості виконання прийомів.

**Сійки** (рис. 3.1). Перед початком поєдинку рукоборці можуть прийняти такі сійки: ноги суперників розташовуються під столом і стоять паралельно або опираються на бокові сторони стола (рис. 3.1, а).

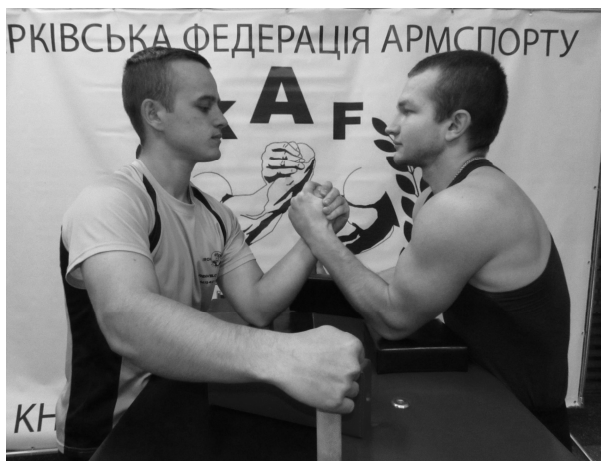
Якщо суперники ведуть боротьбу лівою (правою) рукою (рис. 3.1, б, в), то вперед під стіл ставиться ліва (права) нога, права (ліва) розташовується ззаду.

Рукоборці можуть одною ногою опиратися на протилежну сійку стола (рис. 3.1, г), а також у ближню сійку стола (рис. 3.1, д).

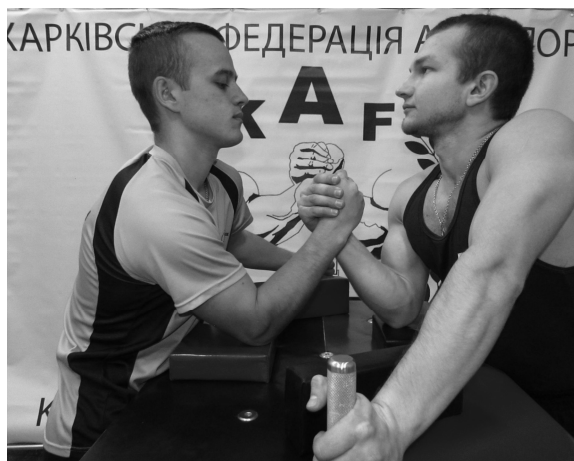
**Стартова позиція.** Правильна стартова позиція спортсмена повинна сприяти якомога скорішому переведенню його в таку оптимальну позицію, при якій із найбільшим коефіцієнтом корисної дії (далі – ККД) використовувалась би не тільки сила м'язів верхнього плечового пояса, основних м'язових груп тулуба та ніг, а й власна вага спортсмена. Оскільки положення рук і плечей обмежено правилами, то такі умови можуть бути створені положенням тулуба й ніг, які, зі свого боку, обумовлені антропометричними здібностями рукоборця.

У будь-якому випадку, не порушуючи правил, у стартовій позиції рукоборець повинен намагатися наблизити плече та передпліччя на якомога ближчу відстань із метою використання «золотого правила» механіки: програвши у відстані, виграєш у силі. У цьому разі такий «програш» утворює додаткові переваги рукоборцю для успішного проведення поєдинку.

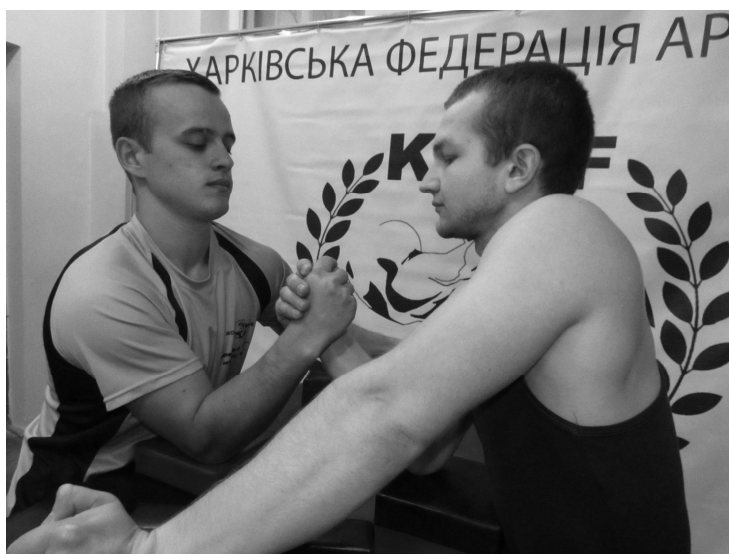
У зв'язку з тим, що стартова позиція рукоборця має сійкий характер, оскільки він має чотириопорне положення, важливим моментом створення оптимальних умов поєдинку є положення загального центра ваги тулуба (далі – ЗЦВ). Найсійкіше положення тулуба рукоборця у цій ситуації буде у тому разі, коли проекція ЗЦВ буде розташовуватися точно в середині площини опори. Однак для максимального використання стартової позиції рукоборцю треба прийняти таке положення, щоб проекція загального центра ваги, рука що бореться, була перпендикулярна та розташовувалася б у центрі стола.



а



б



в



г



д

Рисунок 3.1 – Стійки армспортсменів

При стартовій позиції руки суперників хвтають одна одну у такий спосіб, щоб фаланги великих пальців були видні (рис. 3.2, а). Кисть, руки що бореться, повинна бути перпендикулярна до плеча, а кут між передпліччям і плечем має бути  $90^{\circ}$  (рис. 3.2, б, в, г). Друга рука рукоборця повинна триматися за штир. Це великою мірою досягається розташуванням ніг, які, зазвичай мають опору на підлогу. У деяких випадках із метою використання своїх анатомічних здібностей рукоборці в як опору використовують ту чи іншу вертикальну стійку стола, але тільки для однієї ноги рукоборця.



а



б



в



г

Рисунок 3.2 – Стартова позиція

**Фаза атаки.** Мета фази атаки полягає у досягненні переваги над суперником шляхом виведення його руки до кута в  $45^{\circ}$  відносно площини столу. Розрізняють чотири головні способи атаки.

**Перший спосіб – атака через верх** (рис. 3.3, а б, в). Рукоборець, який атакує, за командою судді до початку поєдинку одразу починає зісковзуючий рух своїх пальців уздовж вказівного пальця суперника й накриває його своєю

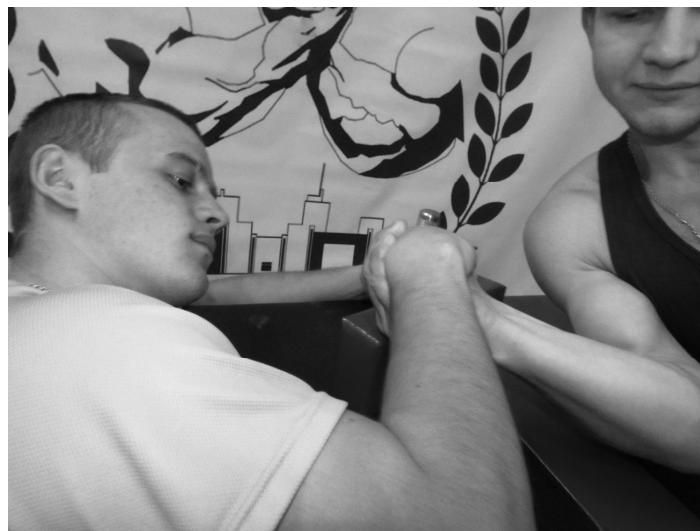
долонею. Одразу відбувається силовий тиск на пальці суперника з метою розгинання його кисті до положення загального центра ваги. Атакуючий прагне дожати руку суперника. Перевагу при цьому способі атаки мають спортсмени з сильними м'язами пальців, кисті, плече-променевого м'яза.



а



б



в

Рисунок 3.3 – Атака через верх

**Другий спосіб – атака крюком** (рис. 3.4, а, б). Зі стартової позиції атакуючий починає різко крутити свою кисть мізинцем до себе, а великим пальцем уверх зовні, підламуючи у такий спосіб кисть суперника донизу. При цьому центр ваги рукоборця зміщується вліво від початкового положення.

**Третій спосіб – атака поштовхом.** Атакуючий рукоборець штовхає свою руку вперед, вигибаючи її в зап'ясті (рис. 3.5, а), і продовжує рух до перемоги (рис. 3.5, б). Досягнення переваги враховується, коли один зі спортсменів, проводячи той чи інший прийом, виконує рух кистю руки, випереджаючи суперника, унаслідок чого досягається перемога.



а



б

Рисунок 3.4 – Атака крюком



а



б

Рисунок 3.5 – Атака поштовхом



а



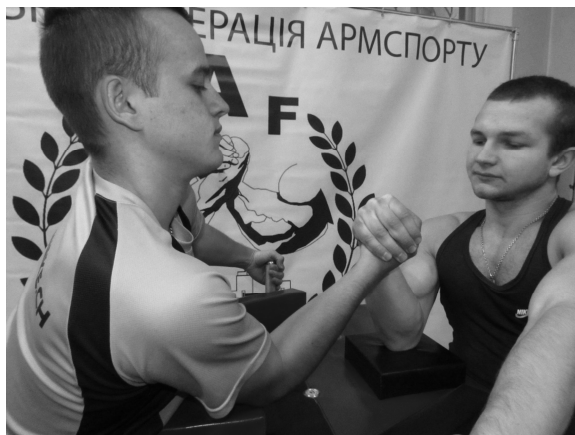
б

Рисунок 3.6 – Бічний рух

Нещодавно класифіковано ще один спосіб атаки – **бічний рух**. Цей технічний варіант становить атакувальну дію, вектор докладання зусиль, при якому спрямований строго у бік (паралельно столу) та рух здійснюється нахилом корпусу у бік атаки (рис. 3.6).



**Реалізація переваги** (рис. 3.7). Дії рукоборця в цій фазі поєдинку спрямовані на посилення тиску на руку суперника у напрямку тієї результативної сили, яка була у фазі атаки, до досягнення переможного результату. Ця фаза поєдинку вважається важливою, оскільки багато спортсменів, дуже добре провівши стартову фазу, вважають, що перемога забезпечена, але втрачають контроль і самі опиняються у програшній позиції.



а



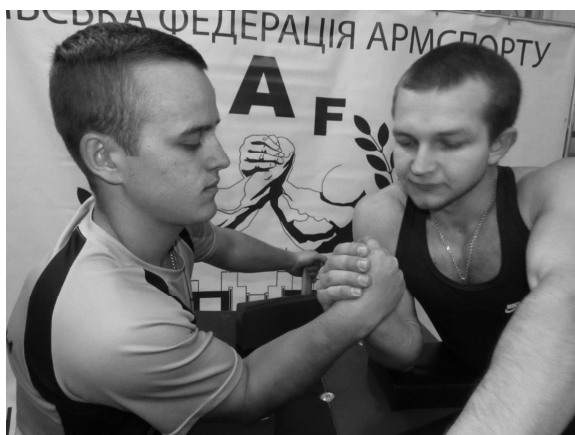
б



в



г



д



е

Рисунок 3.7 – Реалізація переваги

### 3.3 Тактика армрестлінгу

Якщо техніка армрестлінгу та фізичні якості рукоборця – це його переваги, то тактика боротьби – це вміння користуватися цією перевагою. Багато спортсменів говорять, що тактика армрестлінгу – це вміння перемагати.

Техніка армрестлінгу, фізичні, морально-вольові якості й тактика двобою завжди взаємозалежні. Якщо рукоборець погано фізично підготовлений, то сама добра тактика йому не допоможе, яким би сильним технічним прийомом він не володів. Без відповідної тактичної підготовки провести прийом не вдається. Адже необхідно застати суперника зненацька, не підготовленим до контратаки, змусити прийняти його зручну для себе позу, а для цього потрібно велике тактичне вміння. Зі свого боку, чим різноманітніше техніка рукоборця, тим різноманітнішою стає його тактика. Тактично грамотний рукоборець уміло розподіляє сили, вчасно реалізує свою перевагу, зводить до мінімуму перевагу суперника та не дає йому нею скористатися. Морально-вольові якості рукоборця багато в чому впливають на тактику ведення поєдинку. Вольовий спортсмен може вести гостро наступальний двобій, нав'язувати потрібну йому манеру, придушувати ініціативу та волю суперника. Рукоборець зі слабкою волею нерідко приймає нав'язану йому тактику. Він не в змозі протистояти натиску суперника. Мобілізуватися для рішучого двобою, особливо у випадках, коли сутичка складається не на його користь.

Тактична побудова двобою диктується технічними можливостями рукоборця, його фізичними якостями, морально-вольовою підготовкою, турнірним положенням і рівнем спортивної майстерності суперника.

Кожному змагальному двобою повинна передувати відповідна підготовка, до якої входять збирання відомостей про супротивника, вибір тактики та плану двобою, психологічна настроєність, технологічна підготовка тощо.

**Збір даних про супротивника.** Виходячи на двобій із суперником, потрібно скласти для себе уявлення про його технічну підготовленість, улюблені старти, манеру ведення двобою, фізичні та моральні дані на день ведення поєдинку. Для цього необхідно проаналізувати його попередні виступи на змаганнях, окремі двобої, спостереження тренувань тощо. Найкраще складати характеристику супротивника на основі особистих спостережень.

**Вибір тактики двобою.** Вибір тактики двобою з відомим супротивником зазвичай здійснюється ще до виходу на поєдинок. Коли суперник невідомий, тоді на першій хвилині сутички доводиться вести розвідку його намірів,



технічної оснащеності, характеру та тільки після цього остаточно обирати тактику двобою з ним.

**План двобою.** План майбутнього двобою потрібно продумувати заздалегідь, однак не слід зайво деталізувати. Передбачити все, що може виникнути під час двобою, неможливо. Іноді намічений план може виявитися несприятливим у певних умовах. Діяти прийдеться, виходячи із сформованих ситуацією обставин. Якість цих дій здебільшого буде залежати від уміння швидко та правильно оцінювати ситуацію, приймати та технічно виконувати свої рішення. Дії рукоборця за столом повинні бути спрямовані на використання своїх технічних, морально-вольових і фізичних переваг над суперником, виходячи з чого вибирається план проведення двобою. Планом двобою повинна бути визначена кінцева мета сутички – перемога.

**Психологічна настроєність.** З яким би сильним супротивником не проходив двобій, завжди потрібно налаштовувати себе на його благополучне завершення. Навіть у найдужчого рукоборця є свої мінуси й недоліки, потрібно тільки їх бачити та своєчасно скористатися ними. Недооцінювати суперника не можна, а переконувати себе у його абсолютній силі та невразливості тим більше. Невіра у свої сили – це запорука поразки. Потрібно реально бачити свої можливості, переконувати себе в успішному результаті двобою, результативності своїх дій, настроюватися на рішучу боротьбу. Упевненість поведження за столом і на змаганнях, рішучість і сміливість – головні засоби в боротьбі за моральну перевагу у двобої. Перед двобоєм не рекомендовано бути самотнім, а бути в колі товаришів і за можливості не думати весь час про майбутні зустрічі. Це дасть змогу заощадити нервову енергію, бути готовим до двобою. Деякі спортсмени ще перед виходом на двобій у дрібницях докладно продумують дії за столом, намагаються вгадати поведження та дії суперника. Вони вважають, що цим настроюються на двобій, готуються до рішучих дій за столом. А коли вийдуть до столу, виходить неприваблива картина. Рухи повільні, пропала швидкість, настає втома, усе намічене ніяк не вдається здійснити. Причина тут у тому, що спортсмен думкою «переборовся» зі своїм супротивником ще перед виходом до столу, витратив свою нервову енергію, як говориться, «перегорів». Під час двобою потрібно бути вкрай уважним, водночас необхідно вміти розслаблюватися. Постійна напруженість усіх груп м'язів у поєдинку швидко призводить рукоборця до втоми. Тактика поєдинку виробляється на основі використання сильних сторін своєї майстерності й недоліків суперника. Як би не мінялася тактика сутички на основі виникаючих ситуацій, загалом тактичний характер поєдинку для певного рукоборця

залишається постійним. Саме у стабільності тактики поєдинку виявляється характер рукоборця. Це є головним правилом філософії перемоги. Сміливий, ініціативний рукоборець не буде очікувати домінуючих дій суперника, він нав'язує йому свої. Варто завжди пам'ятати, що тактика активного наступу – кращий засіб досягнення перемоги. Активно наступаючи, можна придушити ініціативу суперника та нав'язати йому свою тактику двобою. Необхідно завжди пам'ятати, що пасивний старт може виявитися на користь супротивника. Така тактика прийнятніша для спритного та швидкого рукоборця. Сильні рукоборці, упевнені у своїх силах, рідко дотримуються пасивної тактики.

**Використання технічної переваги.** Якщо рукоборець має перед суперником перевагу в техніці, доцільно брати ініціативу на себе та стартувати першим. Діяти потрібно, не розкриваючи своїх намірів. Важливо, щоб старт застигав суперника зненацька. Не потрібно виявляти зайву агресивність, чим можна залякати суперника й ускладнити подальшу підготовку та проведення технічних дій. Зайва агресивність змусить суперника бути обережним. Зі слабким супротивником доцільно домагатися перемоги без повного використання та показу всіх своїх технічних можливостей – вони знадобляться при старті з сильнішим суперником.

**Двобій із суперником, який має перевагу в техніці.** Необхідно намагатися не створювати супротивнику сприятливих умов для старту улюбленими технічними прийомами. Якщо є перевага в силі, потрібно нав'язувати силову боротьбу, не давати можливості спокійно супротивнику готувати старт. Ривками та поштовхами потрібно виводити суперника з рівноваги та вимотувати його сили, оскільки втомлений спортсмен утрачає свою перевагу в техніці. Потім нав'язувати супротивнику свою боротьбу.

**Використання переваги у витривалості.** Високий темп двобою швидко вимотує супротивника, скоує його волю й ініціативу. Із невитривалим супротивником потрібно бути особливо обережним на перших хвилинах двобою, коли він зазвичай прагне домогтися якої-небудь переваги. Підтримуючи високий темп двобою, потрібно поступово переходити до активних дій. З витриманим суперником рукоборець повинен намагатися домогтися технічної переваги на перших хвилинах двобою, коли той ще не скористався своєю перевагою у витривалості. Потім потрібно маневрувати на вигіднішому для себе положенні, скоувати дії суперника своїми захватами, нав'язувати супротивнику свою боротьбу та ловити його на помилках. Використовувати перевагу в силі потрібно силовими прийомами з перших же

секунд двобою. Необхідно намагатися захопити кисть суперника, вступаючи в силову боротьбу, маневруючи з вигіднішого для себе положення, блокуючи технічні дії супротивника своїми силовими діями та сковуючи його рухи зручними для себе захватами. З фізично сильним суперником потрібно вести двобій так, щоб він не зміг скористатися своєю силою, маневрувати, сковувати захоплення кисті.

Темп двобою потрібно підтримувати завжди на високому рівні, щоб за рахунок втоми суперника послабити його силу. Важливо вести двобій на випередження, а технічні дії проводити з максимальною швидкістю.

Спритному рукоборцю не потрібно нав'язувати активну боротьбу з швидкою зміною положень і ситуацій. Різноманітне ведення двобою – кращий засіб для використання спритності. Перевага у швидкості дає змогу стартувати зненацька та різко. Потрібно прагнути вести двобій на випередження суперника, викликаючи його на активні дії. Якщо суперник швидкий, треба сковувати його дії. Особливо варто бути обережним на початку старту поєдинку, коли ще не досить розвідані наміри суперника та характер його дій.

Важливою складовою армрестлінгу є навички й уміння спортсмена самотійно вирішувати тактичні завдання на змаганнях і в процесі ведення поєдинку. Спортивна тактика – мистецтво ведення двобою із суперниками протягом усього змагання. Сутність спортивної тактики полягає у тому, щоб рукоборець раціонально використовував свої сили та можливості для вирішення поставленого завдання. Технічна майстерність, фізична та психологічна підготовленість спортсмена застосовуються у постійно мінливих умовах двобою за заздалегідь наміченим планом і відповідно до ситуаційних завдань.

Тактична майстерність необхідна в армрестлінгу, де потрібне миттєве осмислення ситуації й прийняття вірного рішення для ведення двобою. Суперник поруч і, реалізуючи свою майстерність, може вплинути на підготовчі дії рукоборця.

Існують чимало прикладів із досвіду відомих рукоборців, коли спортсмен, який відмінно виконав старт першим, різко змінює психологічний настрій у суперника. Уміння показати гарний двобій з першої спроби, впевнено та рішуче починати боротьбу, нав'язувати свій стиль боротьби – це важлива тактика.

Тактичне мистецтво – це могутня зброя рукоборця та команди загалом, що дає змогу раціональніше використовувати свою спортивну підготовленість. У цей час технічна та фізична підготовленість найсильніших рукоборців

розвинутих країн перебуває на високому та приблизно однаковому рівні. Здебільшого мало відрізняються рукоборці й у вольовому аспекті. Завдяки цьому за інших рівних умов перемога на найбільших міжнародних змаганнях зазвичай визначається, зрештою, тактичною майстерністю рукоборця. Загалом тактична майстерність ґрунтується на багатому запасі знань, умінь і навичок, на здатності тактичного мислення, що сформувалося, та всього того, що дає змогу виконати заплановані дії. У разі непередбачених відхилень швидко оцінювати ситуацію та знаходити найефективніші рішення та дії.

### **3.4 Теоретична підготовка в армрестлінгу**

Шлях до вищого вдосконалення в армрестлінгу лежить через знання, уміння й практично закріплені навички різних спортивних технологій одноборств, спортивної працездатності та рекреації. З перших кроків спортивної підготовки знання рукоборця повинні випереджати його практичні справи, які були основою для спортивного удосконалення. Тренер з армрестлінгу повинен бути обізнаним і досвідченим. Природно, що широту знань і різноманіття спортивного досвіду тренера завжди повинні перевершувати учні, яких би високих результатів вони з тренером не досягли. Це необхідність серйозної теоретичної підготовки кожного спортсмена. Спеціальні знання та свідоме відношення потрібні всім спортсменам, які навіть займаються у найдосвідченіших наставників. Крім того, теоретичні знання необхідні для самостійної підготовки спортсмена, його спортивного самоуправління, без яких немає спорту вищих досягнень. Спортивні єдиноборці повинні мати гарне уявлення про систему спортивної підготовки, розуміти, з чого вона складається та як практично здійснюється. Спортсменам потрібно знати методи тренування, модулі спортивних технологій, добре уявляти собі, які використовувалися загальні та спеціальні фізичні вправи, як розподіляти їх у тренувальних циклах, яке вибрати навантаження.

Для оволодіння технікою та тактикою армрестлінгу рукоборці повинні чітко уявляти собі, як відбувається кожен окремих рух і всі рухи у сукупності, вміти думкою відтворити їх, знати основи біомеханіки. Рукоборець повинен бути уважним щодо досвіду інших спортсменів, спостерігати за їхньою технікою, стежити за поведінням на тренуваннях та змаганнях, розпитувати про те, що їх цікавить. Але нічого не треба переймати бездумно. Що добре одному рукоборцеві, особливо високого класу, не завжди підходить іншому. Кращі світові технології необхідно аналізувати, продумати, випробувати у своєму середовищі, а потім брати на озброєння.

Досвід інших рукоборців – велика цінність. Переймати його потрібно завжди з використанням технічних носіїв інформації, а не сподіватися на свою пам'ять. Весь цікавий і корисний матеріал необхідно записувати у щоденник, на магнітофон або відео. Рукоборці повинні знати, що за умови свідомого, активного відношення до спортивної підготовки, за умови поглибленого вивчення теорії та методики, спортсмени-практики набудуть знання та досвід, які дають змогу їм активно тренуватися й успішно змагатися.

Рукоборець повинен знати мету та завдання, що плануються для нього, уміти розбиратися у способах і методах виховання сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості, у формах тренувальних занять, змісті, перспективах багаторічного тренування. Він повинен знати роль спортивних змагань і їхні варіанти; особливості безпосередньої підготовки й участі у спортивних змаганнях; вести облік тренувань, контроль та самоконтроль за обсягом тренувальної роботи та медичними обстеженнями; аналізувати спортивні та функціональні показники; обов'язково вести спортивний щоденник. Спортсмен повинен знати свої індивідуальні особливості, слабкі та сильні сторони підготовки, щоб бачив, розумів й умів оцінювати конкретні показники сили, витривалості, швидкості, гнучкості, тривалості процесів відновлення тощо. У кінцевому підсумку повне управління процесом спортивного тренування на етапі вищої спортивної майстерності повинен здійснювати сам рукоборець. А це потребує розуміння процесів, що відбуваються в організмі під впливом тренувань і спортивних змагань, знання засад анатомії, фізіології, психології, гігієни, біомеханіки, біоенергетики тощо.

Питання гігієнічного режиму рукоборця, режим дня, харчування, сну, зарядки, водних процедур, загартовування, самомасажу та масажу обов'язково повинні вивчатися у програмах теоретичної підготовки вже з перших років підготовки. Рукоборці повинні вивчати основи медичного контролю та самоконтролю, а також питання профілактики травматизму в армрестлінгу. Програма фахової освіти рукоборців спорту вищих досягнень набагато ширше, ніж зазначено у посібнику. До проблеми спеціальної теоретичної підготовки повинна бути особлива увага. Але в кінцевому підсумку найголовніше – це бажання самих рукоборців придбати глибокі знання. У зв'язку з цим важливо постійно насичувати знаннями навчальні та тренувальні заняття, міцно погоджуючи воедино теорію та практику.

### 3.5 Методика тренувань

Відомо вісім спеціальних принципів фізичної підготовки в армрестлінгу:

#### 1. Принцип робочого кута та робочої амплітуди

Армрестлінг є статичним і частково динамічним видом спорту. Під час боротьби багато м'язів не змінюють своєї довжини, фіксують окремі частини тіла та руки у певній позиції. Ці позиції називають робочими кутами (далі – РК) армрестлера. Ті самі частково динамічні рухи, що відбуваються під час поєдинку, мають зазвичай однофазний (одноразовий) характер і відбуваються тільки у визначеній частині можливої амплітуди руху. Ця частина амплітуди руху називається робочою амплітудою (далі – РА) армрестлера. Зазвичай під час боротьби наприкінці РА все одно фіксується РК, у якому спортсмен завершує свою боротьбу у разі виграшу.

РК і РА визначаються суворо індивідуально та залежать від структури побудови тіла, рук, техніки боротьби тощо. У РК і фазах РА рівень індивідуальної сили та силових прискорень конкретного спортсмена може у кілька разів перевищувати рівень сили в інших позиціях. Тому, тренуючись з вільними навантаженнями, спортсмену необхідно стежити за тим, щоб максимальне навантаження приходилося саме на РК і фази РА. Для цього під час виконання вправ динамічного чи статичного характеру необхідно стежити за тим, щоб частини руки, що згинається, фаланги пальців, кисть і зап'ясток кисті, передпліччя, плече у позиції вашого РК розташовувались перпендикулярно до вектора сили ваги (або паралельно до підлоги). Якщо під час роботи у РК можливо ідеально підібрати робочу вагу, то під час тренування у різних фазах РА є деякі складності. Під час динамічної роботи та тренування у фазах РА максимальне навантаження приходить тільки на одну невелику частину м'язів з певним кутом амплітуди згідно з антропометричною структурою скелетних кісток. Волокна м'язів тренуються нерівномірно з викрутами. Винятки для тренувань у різних фазах РА становлять тільки спеціальні тренажери, що забезпечують постійне навантаження по всій РА. Наприклад, у разі згинання кисті на рівній штанговій лавці або з гантелями максимальне навантаження приходить на початкову фазу РА, коли кисть розташовується паралельно до штангової лавки та підлоги. При подальшому згинанні кисті та зменшенні кута у суглобі навантаження істотно зменшується, приводячи до максимального розвитку сили у середній і кінцевих фазах РА.

Спортсмени, які тренують кисть тільки на рівній штанговій лавці, під час боротьби добре тримають кисть у початковому, стартовому положенні, але відчують труднощі зі згинанням й утриманням кисті супротивника у зігнутому положенні прийому крюком.

Для якісного тренінгу РК і РА потрібно розбити на умовні робочі фази кутів і робочі фази амплітуд – початкового, середнього та кінцевого положень. Відповідно, робочий кут початковий (далі – РКпп) або робоча амплітуда кінцевого положення (далі – РАкп). Зазначені у такий спосіб вправи розвивають м'язову силу в початковому положенні РКпп та РАпп. Для того щоб розвивати силу в середньому положенні РКсп та РАсп, а також середньої частини м'язів, необхідно змінити кут нахилу штангової полиці та нахилу роботи на 45° так, щоб у середньому положенні РАсп кінцівка розташовувалась паралельно до підлозі з максимальним гравітаційним навантаженням на середню частину м'язів. У цьому разі під час динамічного згинання кінцівки навантаження на середню частину м'язів зростатиме та досягне максимальної величини у середньому положенні РАсп, а потім знову почне зменшуватися. Для активного впливу кінцевого положення РАкп на м'язи кінцівок кут нахилу штангової полиці та нахилу роботи повинен бути майже 89–85° щодо підлоги. У цьому разі у початковому положенні РАпп м'язи кінцівок не будуть зазнавати майже ніякого навантаження, так як вони розтягнуті. У процесі згинання кінцівки навантаження м'язів буде наростати й досягне максимуму у кінцевій фазі РАкп. Відповідно до зазначеного вище, робимо висновок, що динамічний рух навіть у РА не є ідеальним для досягнення розвитку сили в армрестлінгу. Працюючи у фазах РА, не обов'язково робити тільки динамічні згинання. Розбивши РА на кілька робочих кутів, необхідно в кожному з них застосовувати й статичні навантаження.

## **2. Принцип робочого напрямку**

Принцип робочого напрямку фізичної підготовки в армрестлінгу заснований на тому, що різну силу одна і та сама м'язова система може мати не тільки за довжиною (принцип робочого кута), але й за шириною. Наприклад, згинальні та розгинальні м'язи кисті руки можуть згинати та розгинати її у напрямку мізинця, середнього, великого пальця тощо. Кожний із м'язових пучків що робить один із цих рухів, може мати різну силу й тому тренується окремо. У процесі тренування, спрямованому на найбільш швидший прогрес, потрібно строго спеціалізуватися у необхідних напрямках руху. Ці напрямки називаються робочими напрямками руху (далі – РНР) і визначаються

насамперед улюбленою технікою боротьби спортсмена. Вибравши потрібні РНР під час роботи з вільними навантаженнями, необхідно розташовувати тулуб так, щоб РНР вправи «назад» було спрямовано за вектором сили у противагу знизу нагору. Досягається це завдяки повороту тулуба, передпліччя, кисті – тобто завдяки добору оптимальної хватки тренувального знаряддя. Такий принцип поширюється на тренування пальців, за винятком великого, оскільки пальці руки мають тільки один робочий напрямок хватки. Спеціалізуючись на одному РНР, можна досягти швидких результатів. Але не варто забувати про те, що володіння тільки однією технікою боротьби, навіть досконале, не забезпечить спортсмену стабільних виступів за столом.

### **3. Принцип пріоритету статичних зусиль**

Під час боротьби за столом у спортсменів переважають статичні напруження над динамічними. У такому самому співвідношенні тренувальне навантаження спеціалізованих циклів спортсмен має перенести на роботу з вільними навантаженнями та тренажерами. Розрізняють два види статичного навантаження: пасивна статика – утримання й активна статика. Про утримання говорять у тому разі, коли величину м'язового навантаження (напруги) визначає вага обтяження або вага спаринг-партнера, наприклад, утримання гантелі у певній позиції руки. Про активну статику говорять у тому разі, коли величину напруження м'язів визначає або задає сам спортсмен, наприклад, тиск на нерухомо закріплену на столі металеву рукоятку, що імітує руку суперника.

Звичайне утримання застосовується під час роботи з вільними навантаженнями, роботою з вагою свого тіла на поперечині тощо, а активна статика під час виконання роботи за столом. Величина таких напружень може задаватися від 50 % до 100 % навантаження від максимального. Тривалість одиночного циклу активного статичного навантаження може становити від декількох секунд до декількох хвилин і є зворотною пропорцією величині напруження. Час одиночного циклу активного статичного навантаження зі 100 % зусиллям зазвичай не повинен перевищувати 10–15 с.

### **4. Принцип мікротимчасового впливу**

Принцип мікротимчасового впливу заснований на здатності м'язів витримувати наднавантаження протягом дуже короткого проміжку часу. Цей час обчислюється частками секунди, а напруження може зростати до 120–130 % від максимальної межі спортсмена під час звичайних тренувань. Такі стресові навантаження змушують м'язи нарощувати силу з



феноменальною швидкістю, а також зміцнюють суглобно-зв'язковий апарат. Розрізняють два види методів навантажень мікротимчасового впливу:

1) пасивний метод (поштовхи). Застосовується під час утримання та полягає у тому, що вага обтяження, з якою працює спортсмен, різко збільшується. Наприклад, спортсмен утримує гантелі вагою в 70–80 % від максимальної межі. Спаринг-партнер рукою злегка амортизує або предметом наносить 5–6 послідовних коротких ударів по гантелі зверху донизу. У момент удару динамічна вага гантелі зростає на 30–40 % і досягає пропорційно 110–120 % від максимальної межі. При цьому РНР повинен залишитися незмінним. У запобіганні травм необхідно стежити за тим, щоб вага обтяження коливалася у межах не більше ніж на 30–40 %. Зазвичай цей метод застосовується у тих самих вправах, що й утримання;

2) активний метод (ривки). Полягає у тому, що спортсмен сам прикладає максимальну силу до фіксованої зони тренінгу, але на відміну від методу активної статички, за мінімальний проміжок часу. Зазвичай роблять 5–6 тренувальних ривків з інтервалом 1–2 с, або за командою тренера. Робити ривки з розслабленого стану м'язів можуть тільки досвідчені спортсмени. Найбезпечніші ривки з 20–30 % початкового навантаження. Для профілактики травматизму стежать також, щоб зона додатку зусиль активного методу (ривків) мала невелику амортизацію. Цей метод використовують у циклах спортивної підготовки з варіацією методів активної статички.

## **5. Принцип тривалого впливу**

Пам'ятаємо, що тренування з максимальними обтяженнями та граничними навантаженнями є каталізатором швидкого приросту сили, але вони все-таки є стресовими ситуаціями для організму спортсмена та не можуть повторюватися частіше одного разу на тиждень. Стресові навантаження сприймаються організмом спортсмена як невелика хвороба у буквальному значенні. Окисно-відновлювальні процеси у м'язах спортсмена після таких тренувань тривають у середньому від 5 до 10 діб. Для прискорення відновлюваної реабілітації спортсмена необхідно застосовувати тривале, але помірно статичне напруження. Крім того, тривале помірно статичне напруження добре розвиває статичну витривалість і толерантність (терпимість) до статичних напружень. Напруження м'язів при таких тренуваннях не повинно перевищувати 40–60 % від максимальної. Час циклу одиночного напруження може коливатися від 1 до 3 хвилин.

## **6. Принцип взаємозалежності м'язів**

Гранично спеціалізуючи розвиток сили м'язів у РК, РА і РНР, спортсмен постійно збільшує різницю в силі між сильними та слабкими пучками щодо довжини одного й того самого м'яза. На певному етапі ці слабкі пучки м'язів можуть гальмувати розвиток сильних пучків м'язів. Тому систематично необхідно проводити спеціальні тренувальні цикли загальної фізичної підготовки для тренувань слабких місць і пучків м'язів та здорового розвитку головних систем організму.

## **7. Принцип обмеженої амплітуди**

Відповідно до попереднього принципу взаємозалежності м'язів, спортсмени повинні включати у свої тренування вправи динамічного характеру. Однак завжди необхідно обмежувати повну амплітуду руху в початкових фазах вправ та занять. Не потрібно в початкових фазах вправ доводити рухи до повного розгинання, оскільки це розтягує м'язи, зменшує їхній силовий потенціал і призводить до ймовірності виникнення локальних мікротравм.

## **8. Головний принцип армрестлінгу – боротьба**

Цей принцип покликаний нагадати спортсмену про те, що армрестлінг – це вид єдиноборств, а не підняття обтяжень. Ніяка сила, надбана спортсменом на віддаленні від безпосереднього контакту з рукою суперника, не приведе до бажаного результату. Тренування за столом повинні становити не менше половини обсягу тренувань циклів спеціальної фізичної підготовки та змагальної підготовки армспортсмена.

Таблиця 3.1 – Співвідношення навантажень у тренувальному тижневому мікроциклі

Вид тренувального навантаження	Кількість тренувань	Ступінь напруження м'язів	Час напруження в одному підході
ПОМІРНЕ	3	50–75 %	1–3 хв
ВАЖКЕ	2	75–100 %	від 10 с до 1 хв
СТРЕСОВЕ	1	100–125 %	0,2–10 с.
РЕКРЕАЦІЯ	1,2	ігрова, гімнастична, теплова	до 1 год

### 3.6 Роль спарингу в армрестлінгу

Армрестлінг – це єдиноборство, а не тільки робота з обтяженнями. Це потрібно пам'ятати багатьом спортсменам, які перетворили для себе боротьбу на руках у своєрідний «армбілдінг». Вони годинами перевертають гантелі, а на змаганнях нічого розумного показати не можуть, оскільки забули про важку працю за армстолом. Можна виокремити два головних варіанти роботи за армстолом: це відпрацювання прийомів боротьби та безпосередньо сама боротьба. Захоплюватися тільки боротьбою, особливо спортсменам-початківцям, непотрібно, адже боротьба – це максимальне навантаження, а для відпрацювання техніки боротьби таке навантаження не кращий помічник. Тому ознайомлення з нюансами боротьби треба починати саме з відпрацювання прийомів, щоб спаринг-партнер поступово збільшував навантаження. Головне пам'ятати «...як будеш боротися на тренуванні, так будеш боротися і на змаганнях...». Тобто всі помилки, що допускаються під час тренування, обов'язково будуть відчутними під час проведення змагань. Приступати безпосередньо до боротьби за армстолом краще тоді, коли буде початкове розуміння змагальних рухів і технічних прийомів боротьби.

Що стосується боротьби, то тут можна виокремити два варіанти – роботу першим і другим номерами. У роботі першим номером спортсмен першим починає атаку (двобій) і зазвичай із пріоритетної для нього позиції. Тобто на початку двобою він займає стійку у максимально вигідній для себе позиції. При цьому варіанті головний плюс, що атакуючий спортсмен поліпшує стартовий ривок й удосконалює свою «коронну» техніку. Якщо спортсмен, який захищається, може на старті встати у свою зручну позицію, перемогти його практично неможливо. Але у цьому варіанті є й свої недоліки. Головний – це те, що атакуючий спортсмен звикає починати двобій з однієї, зручнішої для себе позиції, і коли спортсмен, який захищається, нав'язує атакуючому свою стартову позицію, це може спричинити певні тактико-технічні труднощі під час тренування.

При іншому варіанті спортсмен працює другим номером – спортсменом, який захищається. Двобій починає атакуючий суперник, а спортсмен який захищається, намагається стримати його старт і нав'язати свою техніку. Цей варіант універсальніший. Він вчить спортсмена який захищається використовувати свою «коронну» техніку з будь-яких, навіть незручних для себе позицій. При цьому спортсмен, який зазвичай працює першим номером, може відчувати себе не дуже комфортно, оскільки буде позбавлений свого

звичного, набагато пріоритетного стартового положення. Але під час роботи другим номером є недолік – звикання підстроюватися під свого суперника, а щоб виграти, портібно на старті самому нав'язувати вигідні для себе умови.

Оптимальна схема тренування зі спарингом може виглядати у такий спосіб. На першому етапі тренування відпрацьовується техніка прийому без опору спаринг-партнера. Потім тренувальне навантаження збільшується до максимального. На наступному етапі тренування атакує суперник, а головна мета другого спортсмена – захист і контратака. Справжня майстерність полягає саме в умінні провести прийом із будь-якої позиції за умови максимального опору спаринг-партнера.

### **3.7 Програма тренування для початківців**

Спортсменам-початківцям рекомендується тренуватися армрестлінгом три рази на тиждень від 90 до 180 хвилин за одне тренування, оскільки м'язи передпліччя – це група дрібних і тонких м'язів, що легко перевтомити. Перевтома м'язів в остаточному підсумку може призвести до довгострокових болючих відчуттів і навіть травм.

Під час тренування рекомендується виконувати 3–4 вправи, у кожній вправі від 6 до 10 підходів. Після кожного підходу необхідно робити відпочинок 2–3 хвилини. У перших мікроциклах тренувань моторна наповненість тренування повинна становити приблизно 60 % часу на вправи та 40 % часу тренування на відпочинок. Мова йде про розвиток сили та силової витривалості, тому потрібно виконувати беззаперечно всі вказівки тренера. Для тренування можна вибрати понеділок, середу та п'ятницю або вівторок, четвер і суботу.

#### **Перший день тижневого мікроциклу тренувань**

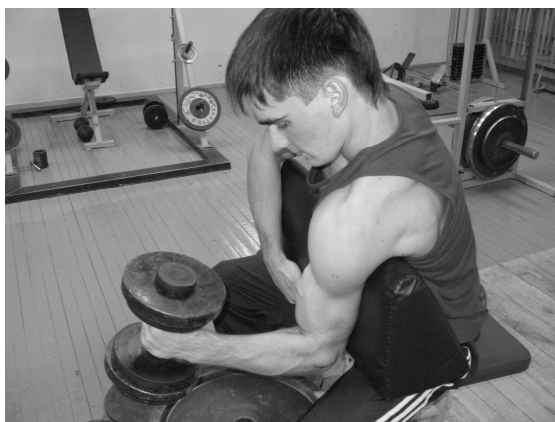
1. Загальнорозвивальна частина тренування – розминка, стретчинг (розтягування м'язів, сухожиль і кісткових з'єднань).

2. Головна частина тренування.

**Вправа 1.** Згинання-розгинання руки молотковою хваткою на лавці Скотта сидячи (рис. 3.8, а, б):

- 1–2 підходи – 40 % навантаження – 15–20 повторень (розминка);
- 3 підхід – 50 % – 12–15 повторень;
- 4 підхід – 60 % – 10–12 повторень;
- 5 підхід – 70 % – 8–10 повторень;
- 6 підхід – 75 % – 6–8 повторень;

- 7 підхід – 80 % – 4–6 повторень;
- 8 підхід – 85 % – 2–4 повторення;
- 9 підхід – 90 % 7–10 с (статика);
- 10 підхід – 100 % – 5–7 с (статика).



а

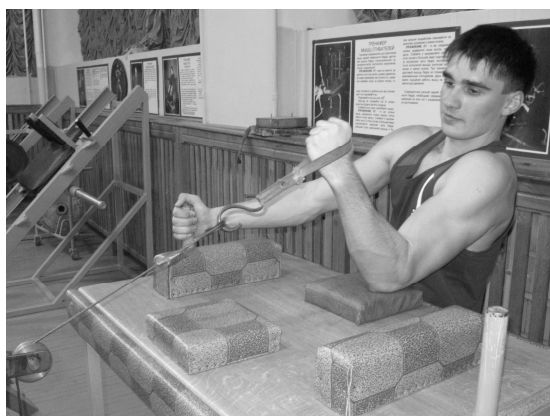


б

Рисунок 3.8 – Згинання-розгинання руки молотковою хваткою

**Вправа 2.** Згинання-розгинання руки молотковою хваткою на столі для боротьби з використанням регульованого блоку (рис. 3.9, а, б,):

- 1–2 підходи – 40 % навантаження 15–20 повторень (розминка);
- 3 підхід – 50 % – 12–15 повторень;
- 4 підхід – 60 % – 10–12 повторень;
- 5 підхід – 70 % – 8–10 повторень;
- 6 підхід – 75 % – 6–8 повторень;
- 7 підхід – 80 % – 4–6 повторень;
- 8 підхід – 85 % – 2–4 повторення;
- 9 підхід – 90% – 7–10 с (статика);
- 10 підхід – 100 % 5 – 7 с (статика).



а



б

Рисунок 3.9 – Згинання-розгинання руки молотковою хваткою на столі для боротьби

**Вправа 3.** Згинання-розгинання руки молотковою хваткою для зміцнення зап'ястя. Вправа виконується з лямкою, на якій закріплено навантаження 30 % від максимального. Виконується 5 підходів по 15–20 повторень.

**Вправа 4.** Вправа для преса (м'язів живота). Згинання-розгинання тулуба на римському стільці, ноги закріплені вгорі, 4–5 підходів по 20–25 повторень.

3. Вправи на розслаблення та медитаційне відновлення. Гігієнічні процедури.

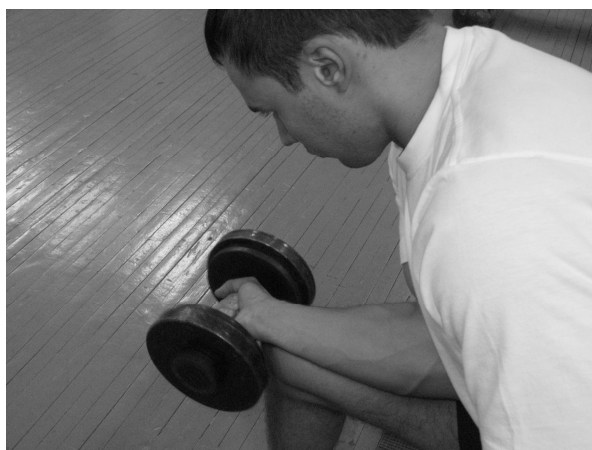
**Другий день тижневого мікроциклу тренувань**

1. Загальнорозвивальна частина тренування – розминка, стретчинг.

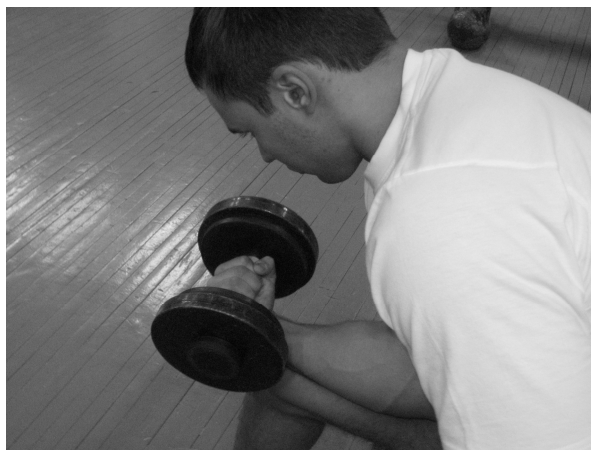
2. Головна частина тренування.

**Вправа 1.** Згинання-розгинання кисті сидячи з упором передпліччя на внутрішню частину стегна (рис. 3.10, а, б,):

- 1–2 підходи – 40 % – 15–20 повторень (розминка);
- 3 підхід – 50 % – 12–15 повторень;
- 4 підхід – 60 % – 10–12 повторень;
- 5 підхід – 70 % – 8–10 повторень;
- 6 підхід – 75 % – 6–8 повторень;
- 7 підхід – 80 % – 4–6 повторень;
- 8 підхід – 85 % – 2–4 повторення;
- 9 підхід – 90 % – 7–10 с (статика);
- 10 підхід – 100 % – 5–7 с (статика).



а



б

Рисунок 3.10 – Згинання-розгинання кисті сидячи з упором передпліччя на внутрішню частину стегна

**Вправа 2.** Згинання-розгинання кисті на регульованому блоці зі спеціальною рукояткою, опора ліктя – стіл для боротьби (рис. 3.11, а, б):

- 1–2 підходи – 40 % – 15–20 повторень (розминка);
- 3 підхід – 50 % 12–15 повторень;
- 4 підхід – 60 % – 10– 12 повторень;
- 5 підхід – 70 % – 8–10 повторень;
- 6 підхід – 75% – 6–8 повторень;
- 7 підхід – 80 % – 4–6 повторень;
- 8 підхід – 85 % –2–4 повторення;
- 9 підхід – 90 % – 7–10 с (статика);
- 10 підхід – 100 % – 5–7 с (статика).



а



б

Рисунок 3.11 – Згинання-розгинання кисті на регульованому блоці

**Вправа 3.** Обертальні рухи кисті назовні. Вправу виконують із лямкою, на кінці якої закріплено 40 % навантаження від максимуму або на спеціалізованому тренажері. Виконується 5 підходів по 10–15 повторень.

**Вправа 4.** Вправа для пальців. Виконують стискання тугого кистьового експандера: 5 підходів по 25–30 повторень.

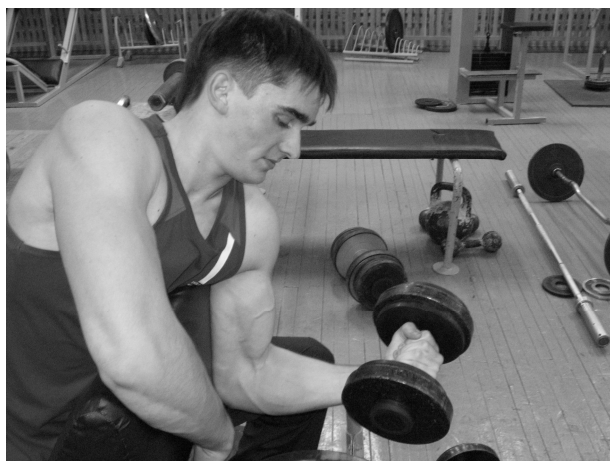
3. Вправи на розслаблення та медитаційне відновлення. Гігієнічні процедури.

### **Третій день тижневого макроциклу тренувань**

1. Загально-розвиваюча частина тренування – розминка, стретчинг.
2. Головна частина тренування.

**Вправа 1.** Згинання-розгинання руки на лавці Скотта (нахил лавки перпендикулярно до підлоги) (рис. 3.12, а, б,):

- 1–2 підходи – 40 % – 15–20 повторень (розминка);
- 3 підхід – 50 % – 12–15 повторень;
- 4 підхід – 60 % – 10–12 повторень;
- 5 підхід – 70 % – 8–10 повторень;
- 6 підхід – 75 % – 6–8 повторень;
- 7 підхід – 80 % – 4–6 повторень;
- 8 підхід – 85 % – 2–4 повторення;
- 9 підхід – 90 % – 7–10 с (статика);
- 10 підхід – 100 % – 5–7 с (статика).



а



б

Рисунок 3.13 – Згинання-розгинання руки на лавці Скотта

**Вправа 2.** Згинання-розгинання руки на регульовальному блоці, лікоть фіксують на підлокітнику армстола (рис. 3.13, а, б,):

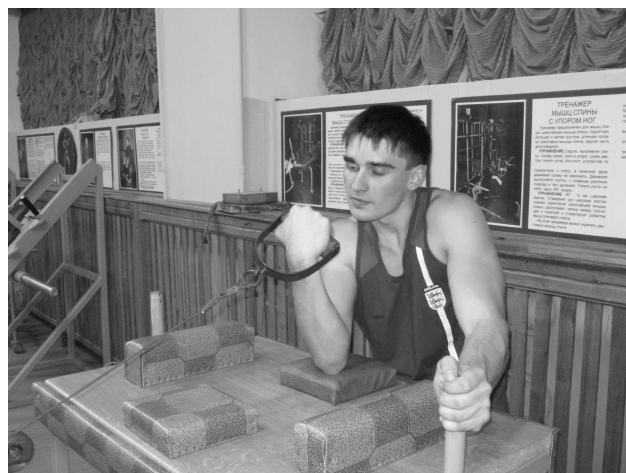
- 1–2 підхід 40 % 15–20 повторень (розминка);
- 3 підхід – 50 % – 12–15 повторень;
- 4 підхід – 60% – 10–12 повторень;
- 5 підхід – 70 % – 8–10 повторень;
- 6 підхід – 75 % – 6–8 повторень;
- 7 підхід – 80 % – 4–6 повторень;



- 8 підхід – 80 % – 2–4 повторення;
- 9 підхід – 90 % – 7–10 (статика);
- 10 підхід – 100 % – 5–7 с (статика).



а



б

Рисунок 3.12 – Згинання-розгинання руки на регульовальному блоці

**Вправа 3.** Підйом навантаження на біцепс-машині. Вправа виконується двома руками одночасно середнім темпом, 5 підходів по 10–12 повторень.

**Вправа 4.** Вправа для преса: підйом ніг в упорі, 4–5 підходів по 15–20 повторень.

3. Вправи на розслаблення та медитаційне відновлення. Гігієнічні процедури.

Рекомендується четвертий день недільного циклу тренувань проводити активним відпочинком: кросова підготовка 1,5–2 км; спортивні ігри на свіжому повітрі, парна лазня з елементами самомасажу, турпоходи вихідного дня тощо. Окремо кожному спортсмену необхідно вивчати теорію боротьби на руках, теорію та практику спортивної гігієни та самоконтролю, спортивного масажу, медичної допомоги та спортивного харчування, володіти знаннями положеннями правил змагань з армрестлінгу.

### Питання контролю та самоконтролю

1. З яких елементів складається двобій рукоборця? Дайте характеристику кожному з елементів двобою.
2. Опишіть можливі стійки, які може прийняти рукоборець на початку двобою.

3. Скількома головними способами рукоборець може провести атаку? Опишіть кожний з них.

4. Із чого складається тактика двобою армспортсмена? Назвіть його головні елементи.

5. Які виокремлюють види переваги рукоборця над суперником? Як їх використати?

6. Із чого складається теоретична підготовка армспортсмена?

7. Назвіть головні принципи фізичної підготовки в армрестлінгу. Дайте коротку характеристику кожному з них.

8. Чи є спаринг основою спортивного тренування в армрестлінгу? Чому?

9. У чому полягає закономірність спортивного тренування початківців у армрестлінгу?

## **РОЗДІЛ 4**

### **ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАСТРІЙ СПОРТСМЕНА. ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ**

#### **4.1 Психолого-педагогічні засоби та методи передзмагальної підготовки**

Особливості сучасного спорту вимагають для досягнення значних результатів виконувати комплексні навантаження такого обсягу, що наближається до можливих меж людських можливостей. Навантаження, що випробовують спортсмени, зросли та досягають величин, що недавно вважалися недоступними. Істотно зросли тренувальні та змагальні навантаження армрестлерів як у дорослих спортсменів на етапі спортивного вдосконалення, так і в юних – на етапі початкової підготовки. Експерти армрестлінгу вважають, що значна частина рукоборців на змаганнях виступає нижче своїх можливостей, а шлях подальшої інтенсифікації та збільшення обсягу тренувальних навантажень для підвищення результатів дуже сумнівний. Розповсюджена думка про те, що чим більше спортсмен тренується – тим краще – є помилковою. Нескінченне підвищення обсягу навантажень може призвести не до збільшення функціональних можливостей організму, а до його виснаження. Крім того, надмірні психофізичні навантаження на початковому етапі тренувань значною мірою визначають втрату багатьох талановитих юних спортсменів на початковому етапі, які навіть не наближаються до етапу вищих досягнень.

Пропонується методика оптимізації передзмагального психофізичного стану спортсменів, що дає змогу зберегти необхідний запас нервово-психічних, морально-вольових та фізичних сил до початку змагань. Методика сприяє ефективній мобілізації спортсмена перед двобоєм і допомагає реалізації техніко-тактичної майстерності на змаганнях.

Досягнення високого результату у змаганнях є головним мотивом діяльності спортсменів і залежить від досконалості спеціальних операцій, дій і ступеня їхньої реалізації в екстремальних умовах змагань. Екстремальність змагань визначається їхньою винятковістю в системі спортивної діяльності. Спортсмен готується до різних за рівнем змагань місяці, а найчастіше й роки. Змагальну ситуацію не може замінити ніяке тренування. Змагання – це квінтесенція спортивної діяльності. На змаганнях представлені дії навколишнього середовища – спортивної арени, соціально-психологічні й індивідуально-психологічні моменти. Умови змагань можуть впливати на результати діяльності спортсменів за допомогою зміни психофізичного стану.

Неадекватні зрушення психофізичного стану спортсмена призводять до зниження якісної сторони техніко-тактичних дій. У спортсменів порушується точність і швидкість, сприйняття й оцінки ситуації, збільшується час прийняття рішення, порушується тимчасова структура правильності виконання технічних прийомів, збільшується час реакції та виконання окремих фаз прийому. У наслідок цього знижується ефективність прийому чи зовсім не вдається його виконати. Психофізичний стан спортсмена є одним із важливих факторів, що детермінують реалізацію техніко-тактичної майстерності та результату виступу на змаганнях. Відзначимо загальновідомі ситуативні зовнішні фактори, що впливають на спортсмена в обстановці відповідальних змагань: масштаб і місце проведення змагань, склад учасників, сили супротивників, організованість, згуртованість і дисципліна у спортивному колективі, публічність виступу та поведження глядачів, присутність або відсутність тренера, стан спортсмена та обумовлена цільова настанова, несподівано виникаючі перешкоди, невизначеність кінцевого результату тощо. Характер і рівень психофізичного стану спортсмена перед змаганнями здебільшого визначаються специфічними «зовнішніми» факторами. До них, зокрема, належать: процедура зважування, непов'язана з першим безпосереднім контактом із суперниками та суддями; оголошення результатів жеребкування, що містить інформацію про супротивників на перше коло змагання; перша сутичка, що відрізняється найвищим психічним напруженням армрестлера.

Аналіз практики змагань вказує, що контроль за психофізичним станом і регуляція (оптимізація) психофізичного стану спортсмена тренером починаються після жеребкування або перед сутичкою, тобто безпосередньо перед стартом. Експертне опитування спортсменів і тренерів, власний досвід свідчить про те, що перше хвилювання й істотні зрушення у психофізичному стані спортсмена, пов'язані з майбутніми змаганнями, у більшості спортсменів починаються набагато раніше змагань – із моменту оголошення терміну змагань, тобто з часу актуалізації змагального мотиву. Це обумовлюється тим, що спортсмен у цілому, деталях й окремих технологіях на основі «випереджального відображення» антиципує (передбачає) майбутню змагальну діяльність і можливі результати змагань. Спортсмен, ще не перебуваючи у реальних обставинах змагань, реагує на символи, що віщують змагання. До того ж сила прогнозованої неприємної емоції зазвичай набагато перевищує силу реальної емоції змагань. З моменту повідомлення спортсмена про участь у змаганнях визначаються його цільові настанови та проводиться постановка завдань участі та необхідні результати у майбутньому змаганні. Із цього моменту актуалізується психофізіологічний стан спортсмена, що виявляється у

зрушеннях різних психологічних і фізіологічних процесів, функціональному поведженні спортсмена. З цього моменту починається якісно новий етап стану спортсмена, який називають передзмагальним станом. Продовжується такий стан до того моменту, коли спортсмену стають відомі результати жеребкування, що визначають його першого супротивника. Отримана в наслідок жеребкування інформація дає змогу спортсмену заздалегідь встановити операції та дії, продумати тактику ведення першого двобою. Поводження та діяльність рукоборця після оголошення результатів жеребкування одержують чітку спрямованість – він починає безпосередню підготовку до двобою з конкретним супротивником. Стан спортсмена у цей період якісно відрізняється від попереднього (передзмагального) й обумовлений не думками про майбутні змагання та їхні символи, а реальними факторами й умовами майбутнього конкретного двобою та попереднім передзмагальним станом. Після оголошення терміну змагань, момент оголошення результатів першого жеребкування є наступною динамічною ситуацією перед першим двобоєм, що спричиняє значне психічне й емоціональне напруження спортсмена. Пов'язане з дозволом невизначеності результату першого двобою, психічне й емоційне напруження спортсмена перед першою сутичкою є особливим на тлі ефективного виступу протягом всього змагання. Зазначимо, що стан, відчутий спортсменом із моменту оголошення результатів жеребкування до виходу на старт двобою, називається передстартовим. Передзмагальні стани спортсмена обумовлені початком цілеспрямованих дій і технологій на змагання загалом, а передстартові – на двобій із конкретно обумовленим суперником. Передзмагальні стани спортсмена закінчуються моментом оголошення результатів жеребкування, а передстартові – початком двобою з конкретно обумовленим суперником.

З моменту актуалізації терміну змагань передзмагальний стан спортсмена вимагає особливого індивідуального педагогічного контролю та ситуаційного коректування, оскільки психофізіологічна напруженість людини має властивість кумулятивності (накопичення). Передзмагальний стан може призвести до подовження періоду «вегетативної мобілізації організму» далеко за біологічно корисною межею й, як наслідок, до витрати нервово-психічної та фізичної енергії заздалегідь до початку змагальної боротьби. Унаслідок кумуляції напруги у процесі ранньої мобілізації до моменту старту створюється несприятлива ситуація, на базі якої передстартова активація призводить спочатку до психологічної перевтоми, а потім до охоронного гальмування другою системою організму. Психологічна перевтома виражається в апатії, байдужості, зниженій активації спортсмена для участі у змаганнях.

В існуючій практиці тренувань контроль за станом спортсмена здійснюється зазвичай візуально, а оптимізація стану спортсмена проводиться за допомогою бесід тренера або психолога команди, настанов, переконань, педагогічних установок, «накачок» перед змаганням тощо. Педагогічний комплекс керування станом рукоборців перед змаганнями поєднує у собі такі методи:

- варіювання рівнем і змістом стратегії та мети змагань;
- відволікання спортсмена від думок про результати майбутніх змагань;
- підвищення впевненості спортсмена у своїх силах.

Головні засоби реалізації методу варіювання рівня, змісту стратегії та мети змагань:

- тимчасове зниження рівня мети змагань;
- перебудова змісту мети;
- зближення мотиву та мети змагань;
- переконання спортсмена у тому, що ці змагання мають для нього характер апробації;
- постановка перед спортсменом конкретних, реально досяжних завдань техніко-тактичного характеру.

Способи методу відволікання спортсмена від думок про результати майбутніх змагань:

- ідеомоторне тренування;
- залучення спортсмена у діяльність, що не пов'язана зі змаганнями;
- підвищення обсягів тренувального навантаження;
- підвищення обсягів теоретичних і методичних занять.

Засоби підвищення впевненості спортсмена у своїх силах:

- позитивна оцінка здібностей і підготовленості спортсмена;
- акцентування уваги спортсмена на найсильніших сторонах його здібностей і підготовленості, рекомендації щодо реалізації сильних сторін спортсмена в сутичках змагань;
- завищення оцінки результатів контрольних тренувань й окремих сутичок;
- створення полегшених умов у тренувальних і контрольних сутичках шляхом постановки спеціальних завдань спарингам-партнерам;
- «організація» успіху в інших видах діяльності;
- ідеомоторна та модельна підготовка до визначення важких ситуацій на змаганнях.

## 4.2 Методи та засоби оптимізації передстартових станів спортсменів

Оптимізація передстартового стану спортсмена від моменту одержання інформації про результати жеребкування до виходу на двобій проводиться за допомогою двох методів – варіювання рівня та змісту мети та підвищення впевненості у своїх силах.

Головні засоби варіювання рівня та змісту мети:

- постановка конкретних, реально досяжних завдань техніко-тактичного характеру;
- переклад мотивації з результативної сторони на процесуальну операційно-системну спрямованість.

Неадекватність передстартового стану у рукоборців із порівняно сильною нервовою системою може виявлятися у зниженій активації, самозаспокоєності. Оптимізація такого стану спортсмена досягається засобами методу варіювання рівнем і змістом мети:

- підвищенням суб'єктивних труднощів мети шляхом завищення оцінки майстерності супротивника;
- настанова спортсмена на обов'язкове досягнення чистої перемоги.

Підвищення впевненості спортсмена перед стартом реалізується такими способами:

- акцентування уваги спортсмена на найсильніших сторонах його майстерності та готовності;
- планування найоптимальніших способів ведення сутички з конкретними супротивниками, передбачення додаткових варіантів при можливих змінах обставин двобою;
- настанова на впевненість в успіху спортсмена;
- виконання ретельної розминки перед змаганнями.

Зняття зайвої впевненості перед стартом, самозаспокоєності у спортсменів із порівняно сильною нервовою системою досягається засобами оптимізації психофізичного стану шляхом:

- акцентування уваги спортсменів на сильних сторонах суперника (дійсних або уявних);
- вираження сумнівів у досягненні спортсменом запланованої мети.

Реалізація вказаних засобів здійснюється тренером або самими спортсменами шляхом планування дій рукоборця у процесі психологічного налаштування перед початком розминки, а також через міжособисті контакти та інформаційні повідомлення про супротивника тощо. Індивідуалізація

керування психічним станом спортсменів перед змаганнями спрямована на профілактику емоційної напруженості у передзмагальному періоді та після оголошення результатів жеребкування у рукоборців із середнім і низьким рівнями сили нервової системи. Спеціальні методи профілактики напруженості для рукоборців із сильною нервовою системою не потрібні, а перед стартом навіть шкідливі.

*Практичні рекомендації.* Насамперед, кожному спортсмену необхідно визначити мету та завдання у майбутніх змаганнях, оптимальні засоби та технології підготовки до їхнього успішного вирішення. Потім потрібно провести теоретичні заняття та проаналізувати всілякі труднощі психологічного та тактичного характеру, що можуть виникнути на змаганнях. Як метод підготовки до успішного подолання труднощів можна використовувати планування й ідеомоторне програвання дій спортсменів. У процесі тренувань труднощі, які можуть виникнути на змаганнях, треба моделювати й удосконалити реальні дії по їхньому подоланню.

Для рукоборців зі слабкою нервовою системою у тренувальних заняттях потрібно створювати полегшені умови спарингів шляхом добору спаринг-партнерів і постановки їм спеціальних завдань. Головна увага повинна бути приділена зміцненню процесуального мотиву майбутньої змагальної діяльності. Для попередження стану самозаспокоєності та самовпевненості рукоборця з порівняно сильною нервовою системою необхідно, по-перше, провести з ним бесіду та нагадати про відповідальне ставлення до тренувань з акцентуванням уваги на недоліках у підготовленості, що можуть значно ускладнити рішення поставлених перед ним мети та завдань. По-друге, для психологічно сильних рукоборців необхідно урізноманітнити процес тренування, а також підвищити рівень інтенсивності фізичного та психічного навантаження, використовуючи для цього відомі засоби: боротьбу з важчими та відновленими партнерами, ускладнення умов вирішення тренувальних завдань, добір спаринг-партнерів з осіб, які перебувають зі спортсменом у конкурентних відносинах.

У процесі організації активного відпочинку та дозвілля для всіх рукоборців необхідно широко використовувати такий спосіб, як залучення їх у діяльність, непов'язану з підготовкою до змагань, наприклад, організацію турнірів з інших видів спорту, таких як шахи, шашки, настільний теніс тощо. При цьому повинні зважуватися мета та завдання організації успіху для психологічно слабких рукоборців. З одного боку, це досягається шляхом залучення рукоборців у ті види змагань, у яких вони можуть досягти успіху самостійно, а іноді такий успіх необхідно організувати штучно. Корисним для



всіх спортсменів може бути проведення зустрічей із відомими рукоборцями, цікавими людьми, перегляд телевізійних передач, фільмів, читання й обговорення літератури. Інакше кажучи, організацію дозвілля необхідно спрямувати на витискання з свідомості рукоборців думок про майбутні змагання. Важливо переконати спортсменів у тому, що позитивною ознакою готовності до сутички є сильне передстартове напруження, що саме висока активність мобілізує важливі системи організму та сприяє максимальній реалізації їхніх можливостей у двобої. Необхідно показати, що еволюційно доцільніше є надлишкова мобілізація енергетичних ресурсів нервового апарату емоцій і організму загалом (мобілізація з додатковим запасом), ніж економія цих ресурсів, що має небезпеку не забезпечити належною мірою майбутні витрати організму. Варто звернути увагу спортсменів на необхідність розслабляватися одразу ж після сутички, відволікатися від думок про її результат із метою підвищення ефективності відбудовних процесів і готовності до нового двобою. Після оголошення результатів жеребкування кожному рукоборцю повинні бути поставлені конкретні мета та завдання на першу сутичку, сплановані засоби реалізації та проведене ідеомоторне програвання сутички. Оскільки для ефективнішої діяльності спортсменів із сильною нервовою системою сприяє високий рівень емоційної збудливості, для них мета та завдання можуть полягати в обов'язковому досягненні чистої перемоги або перемоги з очевидною перевагою за рахунок ініціативного, гостро атакуючого стилю ведення двобою.

Рукоборцям із середньою нервовою системою також потрібно давати настанову на досягнення перемоги. Це завдання повинно бути реальним і відповідати рівню їхньої майстерності та підготовленості, рангу змагань. Але, цих спортсменів не треба обмежувати ні у виборі засобів, ні в якості перемоги. Перед рукоборцями зі слабкою нервовою системою мета та завдання двобою повинні полягати у перевірці їхніх власних можливостей, підготовленості у зустрічах із невідомими та сильними супротивниками. Конкретне завдання для кожного рукоборця із цієї групи повинне бути обумовлене індивідуальними особливостями його майстерності. Для вирішення головного завдання кожен рукоборець повинен мати кілька додаткових варіантів ведення сутички. Головне, що потрібно увесь час підкреслювати – це необхідність дій, по-перше, для перевірки власної майстерності та можливостей, а по-друге – дій для розвідки можливостей супротивника. Рукоборцям із порівняно слабкою нервовою системою не слід говорити про необхідність досягнення перемоги. Їм потрібно показати, що результат сам по собі не має значення та в успішному

результаті сутички немає сумніву, але важливо, щоб при цьому були успішно вирішені завдання техніко-тактичного плану. Усім рукоборцям також потрібно пам'ятати про необхідність ретельної розминки та психофізичної мобілізації перед сутичками.

#### **4.3 Засоби та методи відновлення працездатності**

Тренування та відновлення – єдиний діалектичний біоенергетичний процес. Збільшення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження з метою підвищення працездатності можливе лише тоді, коли енергетичні витрати поповнюються у процесі відновлення. Відновлення – це не тільки повернення функціональної діяльності організму на початковий енергетичний рівень, але й переклад біоенергетичної системи життєдіяльності на новий, більш високий рівень функціонування. Інтенсифікація тренувального процесу без збитку для здоров'я спортсмена можлива тільки за умови раціонального використання системи відновлюваних засобів. Головні складові системи відновлення розрізняють на педагогічні, психологічні, медико-біологічні та біоенергетичні способи відновлення працездатності. При цьому педагогічні способи розглядають як головні й провідні, оскільки саме вони визначають режим спортсмена: раціональне сполучення навантажень і відпочинку на етапах підготовки.

Процеси відновлення спортсмена необхідно тренувати. Прискорення відновлення – один із головних показників стану тренуваності. Прискорення відновлення можна досягти природним шляхом вибору раціонального тренувального навантаження, забезпеченням підвищення тренуваності та використанням допоміжних способів стимулювання відновлювальних процесів. Використання допоміжних способів може бути ефективним тільки у поєднанні з природними та біоенергетичними шляхами відновлення, що обумовлюють наростання тренуваності спортсмена. Спрямовану дію на відновлювальні процеси необхідно розглядати як одну з умов керування тренувальним процесом.

Розрізняють дві головні форми впливу на відновлювальні процеси – відновлення спортивної працездатності у процесі тренувань із великими навантаженнями та після важких змагань і відновлення (реабілітація) після перенесених захворювань, травм, фізичної перевтоми. Використання відновлювальних засобів повинно мати системний характер. Під системою відновлення у спорті варто розуміти комплексне використання засобів різного

впливу, спрямованих на прискорення відновлювальних процесів психічної та біоенергетичної системи організму.

**Педагогічні засоби відновлення** – найприродніші та найважливіші, оскільки, які б спеціальні засоби не застосовувалися для прискорення відновлювальних процесів біоенергетичної системи організму, вони можуть бути ефективними тільки за умови раціональної побудови циклів тренування та режиму спортсмена. Виокремлюють дві групи факторів педагогічних способів відновлення. Перша група – це фактори, що сприяють оптимальній побудові системи тренувального процесу загалом: індивідуалізація тренувального процесу, варіативність і хвилеподібність навантажень, широке використання переключень, різноманітних засобів і методів тренування, зміна умов і місць тренувань, введення спеціальних днів відпочинку та відбудовних циклів, створення чіткого й оптимального ритму життя та тренування.

Друга група – це фактори, що сприяють оптимізації окремого тренувального заняття: індивідуалізація розминки та заключної частини тренування, дотримання принципів послідовності застосування вправ, виконання вправ для активного відпочинку та розслаблення (у паузах між головними вправами), створення належного емоційного фону тренування (за допомогою спеціальних вправ, умов занять, музичного супроводження тощо), використання аутотренінгу та самомасажу, урахування особливостей добового ритму біоенергетичних функцій організму спортсмена як емоційних, фізичних та інтелектуально-технологічних і особливостей коливань біоенергетики навколишнього середовища.

**Психологічні засоби відновлення** дуже важливі у практиці роботи з спортсменами-студентами, у яких тренувальні та змагальні навантаження здійснюються на тлі навчального процесу в університеті. Зниження рівня нервово-психічної напруженості та психічного стомлення від інтелектуальної навчальної роботи методами тренувань й особливо змагань з армрестлінгу створює оптимальні умови для відновлення психічних та біоенергетичних функцій організму студента-спортсмена, значного підвищення загальної та професійної працездатності. До засобів психопрофілактики та психотерапії належать прийоми регуляції психічного стану спортсмена: уселяння (вселяння), автогенні та психорегулювального тренування, спеціальні дихальні вправи, комфортні умови побуту з використанням відволікаючих факторів і виключенням негативних емоцій, різноманітні види цікавого дозвілля, збереження психіки спортсменів (особливо для комплектування команди). Можливість активного керування емоційним станом і психологічною

підготовленістю спортсменів очевидна, та чим раніше цей фактор буде включатися до системи тренувань, тим більший ефект буде отриманий.

**Лікарсько-біологічні засоби відновлення** – це самостійна група засобів зі складною ієрархією груп фармакологічних і гомеопатичних засобів. У спортивній практиці застосовують фармакологічні способи:

- вітаміни;
- фармакологічні та гомеопатичні препарати, що забезпечують посилення білкового синтезу та підвищення працездатності організму;
- фармакологічні й гомеопатичні препарати біоенергетичної дії; адаптогенні препарати й стимулятори кровотворення.

#### **Фармакологічні засоби відновлення**

*Вітаміни* активно беруть участь у вуглеводному, жировому та білковому обмінах і окисних процесах. Нервово-психічні та фізичні навантаження спортсменів і напруженість метаболічних процесів, що виникає при цьому обумовлюють підвищену потребу організму у вітамінах. Але слід пам'ятати, про те, що надлишок і безконтрольний прийом вітамінів можуть негативно впливати на організм. Добові дози найважливіших вітамінів для спортсменів наведено в таблиці 4.1.

Таблиця 4.1 – Добові дози вітамінів для спортсменів

Вітаміни	Навантаження	
	силові	на витривалість
	Добова доза вітамінів, мг	
A	3,0	3,0
E	3,0	6,0
B1	5,0	10,0
B2	2,5	5,0
B6	25,0	2,0
PP	25,0	25,0
B15	300,0	200,0
C	250,0	300,0
P	5,0	50,0
Фолієва кислота	4,0	4,0

Серед вітамінних препаратів можна виокремити: вітчизняні – «Аєровіт», «Квадевіт», «Ундевіт»; імпорتنі – «Дуовіт», «Оліговіт», «Супрадин», «Вітрум».

*Фармакологічні й гомеопатичні препарати, що забезпечують посилення білкового синтезу та підвищення працездатності організму.* Стимулюючи біосинтез нуклеїнових кислот і білків, ці препарати сприяють зросту функціональних можливостей спортсменів під впливом тренування, швидкому

досягненню оптимальної спортивної форми. Дія препаратів цієї групи підвищує імунну стійкість організму до інфекцій і впливу неспецифічних несприятливих факторів зовнішнього середовища, виводить з організму важкі метали та радіонукліди, профілактично лікує перенапруження міокарда, болючого печіночного синдрому, анемії різних етіологій. До препаратів цієї групи можна віднести оротат калію, інозит, м'язово-аденіловий препарат (далі – МАП), метілурацил, настої та чаї з листків і квітів глоду, шипшини, трави золотої розги, звіробою, плоди брусниці й шовковиці білої, різновидності чаїв зелених і трав'яних тощо. Гомеопатичні настої рослинних ноотропних препаратів – женьшеню, родіоли рожевої й холодної, маакії амурської тощо. Гомеопатичні антидепресанти, біостимулятори й адаптогени – аралія манжурська, заманиха висока (ехінопанакс), лимонник китайський, елеутерокок колючий, плющ звичайний.

*Фармакологічні й гомеопатичні препарати біоенергетичної дії.* До них належать стимулятори енергостворення: глютамінова кислота, лецитин, лактат кальцію, що рекомендуються як додаткові фактори підвищення працездатності. Рослини та медові препарати, що містять біоенергетичні стимулятори, що тонізують нервову систему й активують обмін речовин: алое древоподібне, очіпок великий та пурпуровий, молодило російське, шовковиця чорна, бджолиний пилок, маточне молочко, прополіс, бджолиний мед та лимон звичайний, проростки гороху, кукурудзи, пшениці, ячменю, луку-чернушки посівної. Рослини, що містять біоенергетичні вітаміни, мікроелементи, антиоксиданти, органічні кислоти – виноград культурний, гранат, груші, дріжджі пивні, калина звичайна, кропива дводомна, агрус (крижовник) та обліпіха, вишня пташина (черешня), суниця лісова, горобина звичайна, чорна смородина, шипшина та горіх грецький.

*Адаптогенні препарати й стимулятори кровотворення.* Адаптогенні препарати тонізувальної та стимулювальної дії на організм – це переважно витяжки з рослин. До таких рослин належать: женьшень, елеутерокок, аралія маньчжурська, заманиха висока, левзей, лимонник китайський. Адаптогени підвищують пристосованість організму до умов навколишнього середовища, що змінюються – холоду, тепла, недоліку кисню тощо, стимулюють працездатність вже після однократного прийому препарату та тонізують організм – підвищують працездатність не тільки в період прийому препарату, але й протягом деякого часу. Ці препарати у рекомендованих фахівцями дозах відповідають двом важливим вимогам: нешкідливі для організму та не мають властивості допінгів.

*Стимулятори кровотворення.* Найчастіше з цієї групи препаратів використовується залізогліцерофосфат – це препарат органічного заліза, що рекомендується для підвищення киснево-транспортної функції крові, особливо для спортсменів із низьким змістом гемоглобіну у крові. Гепатопротективні (що захищають печінку) рослини: аронія чорноплідна, барбарис, безсмертник пісковий, осот городній, петрушка, череда та шипшина коричнева. Дози прийому всіх фармакологічних та гомеопатичних препаратів біоенергетичної дії обов'язково встановлюються індивідуально для кожного спортсмена після консультацій з тренером і спортивним лікарем.

*Харчування.* Самостійною структурою комплексу лікарсько-біоенергетичних засобів відновлення спортсмена є раціональне харчування. Нормальна життєдіяльність людини підтримується надходженням в організм харчових речовин не тільки у відповідних кількостях, але й в оптимальних співвідношеннях. При цьому необхідно пам'ятати, що шкідливим є як недолік, так і надлишок окремих харчових речовин, що включають багато амінокислот, вітамінів, мінералів тощо. Їжею забезпечуються як джерела енергії, так і пластичні матеріали організму. Оптимальні співвідношення харчових продуктів сприяють максимальній працездатності, а також впливають на перебіг процесів відновлення. Їжа спортсмена повинна задовольняти таким вимогам: бути калорійною та повноцінною. Калорійність їжі нижче необхідної може стати причиною хронічної втоми; калорійність їжі підвищена – веде до порушень травного тракту та збільшення надлишкової ваги. Їжа спортсмена повинна володіти високою біоенергетичною цінністю, бути якісною та смачною; містити у достатній кількості білки, жири, вуглеводи, натуральні вітаміни та мінеральні речовини, легко засвоюватися, містити достатню кількість рідини. Необхідно знати, що їжа у шлунку людини біохімічно перетравлюється та фізично міститься майже три години. Потім відкривається воротар шлунку й перетравлена їжа переходить до кишечника. Кожна група продуктів харчування обробляється кислотами або лугами людського організму. Білки перетравлюються у шлунку півтори-дві години, а вуглеводи – не більше двадцяти хвилин. Ми звикли харчуватися з переважною більшістю вуглеводів, ніж білків. У загальній масі їжі у тонкий шлунок через дванадцятипалу кишку проходять частки не переварених білків. Організм людини не може одночасно виробляти та доставляти у шлунок кислоти та луги. У шлунку кислоти та луги нейтралізують одне одного й організму потрібно виділяти додаткові дози цих ферментів. Тому багато продуктів можуть потрапити до кишківника не перетравленими певною мірою. Вони некорисні для організму та приносять

велику шкоду та часткове отруєння. Наприклад, звичайна наша трапеза: салат, смажена картопля з м'ясом, хліб з маслом та чай з цукром. Для такого набору їжі організму необхідно видавати у шлунок у 20–25 разів більше кислотних ферментів, щоб перетравити тільки 100 г м'яса. При цьому майже вся маса з'їденого хліба та гарнірів буде не перетравлена, оскільки всі сили організм віддає спочатку на перетравлення «важкої» їжі, а потім «легкої». Крім того, одночасний прийом білків і вуглеводів небезпечний. Складається ситуація перенапруження систем організму у процесах травлення, що призводить до холостих перевитрат шлунково-кишкової біохімічної енергії.

Усі продукти харчування поділяють на чотири головні групи за схожістю у потребі біохімічної обробки у шлунку людини:

- 1) молоко, сири та кисломолочні продукти: сир, кефір, кисляк тощо; м'ясо, птиця, риба, яйця та продукти, виготовлені з них; жири тваринного походження; баклажани, квасоля, бобові, гриби, горіхи та насіння (білки,  $H^+$ );
- 2) овочі (крім картоплі), сухофрукти, зелень городня (живі продукти);
- 3) фрукти та ягоди, соки, кавуни, дині (живі продукти);
- 4) борошно, хлібобулочні вироби, крупи, цукор, макаронні та кондитерські вироби, картопля, мед (вуглеводи,  $OH^-$ ).

Найкориснішим методом для людини та спортсмена є роздільне харчування, потребує одночасного споживання продуктів харчування: першої та другої груп – білки, жири й овочі; другої та четвертої груп – вуглеводи, рослинні білки й овочі; окремо – третьої. Кожну з груп продуктів харчування дозволяється змішувати у будь-яких пропорціях, але необхідно споживати кожную групу продуктів не менше ніж через три години після іншої.

Перша та друга групи продуктів є головним джерелом повноцінних тваринних білків. Білки становлять головну частину організму, входять до складу будь-якої клітини, тканин та органів людини. Білки по-грецькому називають протеїнами – першими або головними. З білків утворюються важливіші для життєдіяльності організму ферменти й гормони. Білки містять багато азоту й під час розпаду створюють різні амінокислоти. Білковий голод найрізкіше впливає на молодий організм, що розвивається до 29 років. Білки містять оптимальний набір амінокислот і слугують для побудови та відновлення основних структур тіла людини. Понад половини білків для організму повинно бути тваринного походження. Найціннішими та найкориснішими для спортсмена є білки молока та молочних продуктів, у яких дуже вдало сполучаються повноцінні білки, легкі жири, деякі мінеральні речовини та вітаміни. Кисле молоко зберігає головні корисні властивості

молока, а мікроорганізми, що містяться у ньому, перешкоджають розвитку гнильних мікробів у товстому кишечнику. Молочні продукти попереджають ожиріння печінки. Найважливішим джерелом повноцінного джерела білка є м'ясо. Крім білка у м'ясі міститься значна кількість жиру, що впливає на калорійну цінність і сприяє швидкому насиченню. Жири у сполученні з білками синтезують структуру клітин, правлять джерелом теплової біоенергії, захищають організм від невиправданих втрат тепла та є додатковим джерелом води. Фізично жири захищають органи тіла від механічних ушкоджень та піддержують на високому рівні фізичну працездатність спортсмена. Добова потреба спортсмена у жирах становить 1,3–1,6 г на 1 кг маси тіла, з них до 80 % жирів повинні бути тваринного походження. З цієї норми на долю молочних жирів повинно припадати до 90 % (вершкове масло містить до 95 % жиру, сметана – до 25 %, вершки – до 20 %).

М'ясо містить мінеральні речовини, зокрема залізо, вітаміни. Особливо багата залізом і вітамінами А, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> печінка яловичини та птишини. До складу м'яса, що дуже важливо, входять екстрактивні речовини, що збуджують апетит і стимулюють секрецію травних соків. Біологічна цінність риби така сама, як і білків м'яса, оскільки амінокислотний склад цих продуктів дуже близький. Білки риби навіть трохи легше переварюються та засвоюються в організмі, ніж білки м'яса. Водночас риб'ячий жир містить значну кількість вітаміну А, а також гарний набір поліненасичених жирних кислот. Амінокислотний набір яєць може вважатися близьким до оптимальних потреб організму. Жовток яйця містить великий відсоток жиру та фосфатидів, значна кількість заліза, легкозасвоюваного кальцію, фосфору, а також вітамінів А і D. Жири є справжніми концентратами енергії. Біологічна цінність жиру визначається насамперед його високою калорійністю. Жоден продукт не може зрівнятися за своєю енергетичною цінністю з жиром. Так, за своєю калорійністю 25 г жиру відповідає 100 г хліба, 175 г м'яса, 320 г молока, 225 г картоплі і 700 г капусти. Енергетична цінність багатьох інших продуктів залежить від вмісту в них жиру, чим і досягається переважно почуття насичення, що настає після прийому невеликих об'ємів жирної їжі. Жири відіграють важливу роль у засвоєнні організмом вітамінів. Разом з жирами організм одержує найважливіші жиророзчинні вітаміни А, В, С, Д, К, Р, Е, РР тощо. Вітаміни А і D у великих кількостях містяться в жирі, печінці риб і морських тварин і в дуже незначних кількостях у рослинних оліях, проте вітаміну Е набагато більше у рослинних оліях. Такі продукти, як моркву і часник необхідно вживати з тваринними жирами, але у своїх групах продуктів.



М'ясні й рибні блюда краще засвоюються організмом, якщо їх вживати з овочами. Овочеві блюда посилюють секрецію травних соків у такий спосіб підготовляють травний тракт до переварювання білкової і жирної їжі. Тому їжу корисно починати з овочевих закусок: вінегретів, салатів, а потім уже переходити до інших страв. Денна норма білків для підтримання швидкої концентрації зусиль, прискорення рухів та швидкої реакції повинна коливатися у кількості 2,3–2,5 г білка на 1 кг маси тіла спортсмена на день.

Овочі й фрукти, що входять у другу групу, є найважливішими постачальниками вітамінів С, Р, деяких вітамінів групи В, провітаміну А – каротину, мінеральних солей (особливо солей калію), ряду мікроелементів, вуглеводів, фітонцидів, що сприяють знищенню хвороботворних мікробів, і, нарешті, баластових речовин, необхідних для нормального функціонування кишечника. Важливою властивістю овочів є їхня здатність значно збільшувати секрецію травних соків і підсилювати їх ферментну активність.

Овочі – не тільки постачальники важливих харчових речовин і вітамінів, вони є живими біоенергетичними продуктами, динамічними регуляторами травлення, сприяють засвоєнню харчових речовин і отже підвищують біоенергетичну цінність більшості продуктів. Овочі й фрукти виконують важливу роль у нормалізації кислотно-лужної рівноваги, яка порушується після інтенсивних м'язових навантажень. Фізичні навантаження призводять до появи в організмі кислих продуктів розпаду. Овочі й фрукти містять значні кількості живих лужних солей і лужно-кислих металів, що заповнюють виниклий в організмі спортсмена дефіцит у продуктах обміну та гармонізують кислотно-лужний баланс. Завдяки вмісту в овочах великої кількості баластових речовин, вони є добрими природними стимуляторами моторної функції кишечника. З цього погляду дуже корисні буряк, морква, чорнослив, ревіль тощо.

До четвертої групи продуктів належать: борошно, хлібобулочні вироби, крупи, макаронні вироби, картоплю, цукор, мед і кондитерські вироби. Головне призначення продуктів цієї групи – постачання організму енергією. Особливе місце серед продуктів третьої групи займає хліб. До раціону спортсменів хліб включається в середньому в кількості 500–600 г на день. Оскільки хліб містить від 40 % до 45 % вуглеводів, то він забезпечує близько 1 200 ккал енергії. Добова доза – 8,5–10 г вуглеводів на 1 кг маси тіла спортсмена на день. Значення хліба не вичерпується його енергетичною цінністю. У різних сортах хліба міститься від 4,7 % до 7 % білка. Незважаючи на те, що білки хліба не належать до повноцінних через недостатність таких незамінних амінокислот, як лізин, метіонін, триптофан, за час різноманітного харчування та правильного

сполучення рослинних білків з тваринними, особливо молочними, засвоюваність білків хліба може бути підвищена. Варто зазначити, що корисно вживати хліб, випечений із борошна грубого помелу, що містить вітаміни групи В і мінеральні солі. Кращими продуктами цієї групи продуктів є крупи, що містять значну кількість вуглеводів, білка, мінеральних речовин. У рослинних продуктах найцінніші білки містяться у крупах – гречаній, рисовій, вівсяній, у бобових (особливо у сої), а також в овочах і картоплі. У раціони спортсменів доцільно включати блюда з вівсяної крупи, що поряд зі значною кількістю вуглеводів, містить також ліпотропні речовини – метіонін і холін. Цукор як продукт становить тільки енергетичну цінність, оскільки є чистим вуглеводом і добрим консервантом. Практично він не має ні вітамінів, ні мікроелементів. Якщо є така можливість, в усіх стравах цукор необхідно замінити на мед.

Безперечно, що харчування спортсмена повинно бути різноманітним і забезпечувати організм усіма необхідними речовинами. Однобічне харчування, надмірне вживання м'яса, яєць, молока не виправдує себе, до того ж таке харчування може бути причиною порушення обміну речовин і перевантаження організму продуктами обміну, що ускладнюють роботу печінки та залоз. До раціону спортсмена повинні бути включені продукти всіх груп, особливо молочні та м'ясні, що є носіями повноцінного білка. Рекомендується включати до харчування в достатній кількості овочі й фрукти, що легко засвоюються, а також постачають організм вуглеводами, мінеральними речовинами та деякими вітамінами. Відношення жирів, білків і вуглеводів у денному раціоні спортсмена варіюється від астрологічного стану навколишнього середовища, фаз місяця та мети етапів і циклів підготовки спортсмена.

**Харчування під час регулювання ваги.** Маса тіла людини залежить від росту, окружності грудей та інших антропометричних показників і коливається у межах індивідуальної фізичної норми. Коли ж маса тіла спортсмена внаслідок зайвого відкладення жиру перевершує цю норму, виникає необхідність у штучному її зниженні. Штучне зниження маси тіла спортсмена за спортивною термінологією зветься «згонкою ваги». Існують дві головні технології зниження маси тіла: перша – форсована, тривалістю 1-2 доби, друга – розосереджена, тривалістю від 1 до 4 неділь. Можливо сполучення цих технологій:

- рівномірна, коли спортсмен протягом усього періоду «згонки ваги» щодобово скидає по 500 г, 750 г тощо;

- поступово наростаюча, коли кількість ваги що втрачається, збільшується до останньої доби «згонки ваги»;

– ударна, коли спортсмен у перші дві доби «зганяє» до 50 % зайвої ваги, а далі щодобово скидає 20, 15, 10 і 5 % зайвої ваги;

– інтервально-ударна, коли спортсмен у перші дві доби «зганяє» до 3 кг зайвої ваги, а далі протягом 2–4 днів зберігає досягнутий рівень ваги. Потім знову повторює цикл «згонки ваги», а за ним цикл стабілізації;

– хвилеподібна, коли у процесі тривалої «згонки ваги» інтервально-ударними технологіями виділяються короткі цикли незначного збільшення ваги.

За необхідності зниження ваги до 10 % застосовують рівномірну та поступово наростаючу технології, а якщо понад 10 %, то всі інші. Користуватися технологіями «згонки ваги» необхідно під керівництвом тренера та наглядом лікаря. Технічні засоби технологій «згонки ваги» – це інтенсивний тренувальний режим, кроси та спортивні ігри при кисневому обмеженні, спеціальні костюми для «згонки ваги», парна баня або сауна, різноманітні дієти. Але головне місце в регулюванні ваги належить харчуванню.

Режим харчування спортсменів під час регулювання ваги повинен забезпечувати втрату маси 1–3 кг за 1–2 доби. Це насамперед може бути досягнуто шляхом обмеження калорійності раціону та зменшенням змісту у ньому вуглеводів, солей і води при збереженні великої кількості білків. У ці дні необхідно включати до раціону продукти підвищеної біоенергетичної цінності з високим змістом білків. У процесі регулювання маси спортсмена необхідно знизити калорійність харчування для того, щоб втягнути у процес обміну речовин резервний жир організму. Необхідно також обмежити споживання води та повареної солі, що прискорює утрату вологи тканинами.

Добова калорійність харчування при регулюванні маси знижується по 30–45 ккал на 1 кг маси на добу, до того ж це досягається за шляхом зменшення у добовому пайку спортсмена вмісту вуглеводів і жирів. Водночас з тим з метою повного забезпечення потреб організму – кількість білків у раціоні повинна залишатися досить високою. Склад добового пайка спортсмена під час регулювання й згону маси може бути, у переводі на 1 кг маси, таким: білки – 2,4–2,5 г, жири – 1–2 г, вуглеводи – 4–4,5 г. В окремих випадках кількість жирів може бути зменшено. Основу пайка повинні складати сири, овочі, фрукти, а також нежирне м'ясо та риба. Свіжа рослинна їжа дуже об'ємна, малокалорійна та швидко стримує голод. Водночас сирі овочі та фрукти, особливо яблука, бідні хлористим натрієм і відносно багаті калієм, що сприяє утраті води організмом. Підбираючи асортимент рослинних продуктів, варто уникати фруктів, надмірно багатих сахарами – ізюм, фініки, банани, а

також трохи зменшити вживання картоплі, у якій багато крохмалю. Для регулювання маси рекомендується їсти яблука, оскільки вони містять невелику кількість цукру та багаті пектиновими речовинами і калієм, що сприяють видаленню зайвої води з організму. Зміст повареної солі в раціоні повинен складати не більше 5–8 г на добу, зокрема сіль, що входить до складу харчових продуктів.

Питний режим потрібно обмежити до 0,5–0,7 л на добу. У цю норму входить 150 г бульйону на обід, дві склянки по 150 г молока або кефіру – ацидофіліну на сніданок і вечерю. Рекомендується пити 3–4 рази на день по 50–75 г свіжого зеленого чаю. Залежно від величини необхідного зниження ваги цей режим призначається на термін циклу від 2 до 7 діб і сполучається з іншими циклами «згонки ваги». Регулювання ваги спортсменом бажано починати з 4, 8, 11, 15, 18, 20, 26 та 29 доби місячного календаря. Ці дні місячного календарю біоенергетично найкращі для «згонки ваги». Форсована «згонка ваги», що починається не у вказані дні, біоенергетично та фізіологічно важча для організму спортсмена.

**Фізичні засоби відновлення.** До найефективніших фізичних відбудовних засобів належить масаж. Спортивний масаж розглядається як один з різновидів активного відпочинку при напруженій ззовні м'язовій діяльності. Масаж – це механічний вплив на тканини організму за допомогою спеціальних прийомів, заснованих на використанні тертя, тисків, викручування та струсів. Загальний вплив масажу складається з трьох головних взаємодіючих факторів: механічного, гуморального та нервово-рефлекторного. Ця процедура робить не тільки місцевий, але й загальний вплив, сприяє розкриттю запасних капілярів, прискорює протікання обмінних процесів між кров'ю і тканинами, активізує діяльність систем кровообігу та дихання, сприяє збільшенню еритроцитів і змісту гемоглобіну в периферичній крові і у такий спосіб підвищує інтенсивність протікання відбудовних процесів. Головні складові масажу – ручний, вібраційний та гідравлічний.

**Ручний масаж** використовується у попереджувальних і відбудовних цілях. Тривалість місцевого масажу – 5–15 хв, загального – 30–60 хв. Попереджувальний масаж проводиться за 5–15 хв до виступу, відбудовний – через 20–30 хв після двобою або інтенсивного тренування, а у разі сильного стомлення – через 1–2 години. Процедура ручного масажу виконується кваліфікованим фахівцем-масажистом або підготовленими спортсменами. Сеанс масажу складається з усіляких прийомів, що проводяться в різних сполученнях залежно від поставленого завдання. Кожний із головних прийомів

масажу має різновиди, за допомогою яких вирішують у сеансі масажу загальні або локальні завдання для м'язових груп організму спортсмена. До загального масажу належать: відбудовний, попередній, тренувальний, масаж у разі спортивних травм і захворювань. До локального масажу належать масаж окремих м'язових груп організму спортсмена. Наприклад, масаж спини або ліктьового суглоба, окремої групи м'язів лівого плеча, зв'язування тощо. Зазвичай ефективніше проводити масаж із різними мазями або кремами, що сприяє глибшій обробці м'язів і тривалому збереженню в них тепла та швидкому відновленню, лікуванню травм, підвищенню працездатності.

**Вібраційний масаж** – проводиться спеціальними апаратами-вібраторами та рекомендується як засіб боротьби зі стомленням, особливо у разі локального стомлення м'язів, для прискорення відбудовних процесів і лікування спортивних травм. Найкращий ефект досягається за умови частоти вібрації 150–170 коливань за секунду (Гц) у разі тривалості масажування 3–5 хв. Масаж варто застосовувати через 5–10 хв після інтенсивної роботи, а при повторних сутичках – безпосередньо перед виступом.

**Гідромасаж** – ефективний відбудовний спосіб, що прирівнюється по глибині впливу до лазневої процедури в комплексі з загальним ручним масажем. Процедура гідромасажу полягає у впливі на шкірні покриви та м'язи спортсмена, зануреного у спеціальну ванну, водяного струменя підвищеного тиску. М'язи спортсмена, перебуваючи під водою у зваженому стані, розслаблюються більшою мірою, ніж на повітрі, і водяний струмінь, що масажує, глибоко та м'яко проникаючи водяним тиском у розслаблені тканини, робить на них значний тонізуючий вплив. Гідромасаж спричиняє напруження шкіри, що обумовлюється значним місцевим перерозподілом крові під нею, поліпшує кров'яний і лімфатичний обмін, прискорює природне живлення тканин, інтенсифікує обмін речовин у них, сприяє швидшому протіканню відбудовних процесів. При гідромасажі водяний струмінь подається під напором 2–5 кПа на задню частину тіла та спину та 1,5–3 кПа на передню. Гідромасаж починати краще зі стопи, потім масажують гомілку, стегно, сідничні м'язи та спину, чергуючи рухи хвилеподібно з правого та лівого боків тіла. Не можна робити гідромасаж зони підколінної ямки, мошечка та голови. Тривалість процедури – 2–3 хв. Після перерви процедуру гідромасажу можна повторити. Перед початком гідромасажу спортсмену необхідно акліматизуватися у теплій ванні та після закінчення процедури 1–2 хв вільно полежати, розслабитися.

**Лазні.** Парна лазня та сауна є дуже ефективним засобом відновлення працездатності, які спортсмени можуть застосувати самостійно. Основні розходження між парною та сауною полягає в показниках температури та відносній вологості повітря. У сауні температура повітря досягає 100–140 °C при відносній вологості до 15 %, у парній лазні температура 60–70 °C, а вологість до 70 % і вище. У спортивній практиці можна з успіхом використовувати обидва різновиди лазні, поєднуючи їх із самомасажем.

**Фінська сухоповітряна лазня-сауна** за умови раціонального використання сприяє підвищенню працездатності та прискоренню відбудовних процесів після фізичних навантажень. Час однократного перебування в сауні не повинен перевищувати 5–7 хв, а кількість заходів у сауну 2–4 рази. Перерви між заходами 10–15 хв. Загальний час перебування в умовах лазні-сауни становить у середньому 1,5–2,5 год. Кількість відвідувань сауни 1–2 рази на тиждень.

У спортсменів, з урахуванням періоду підготовки до відповідальних змагань, методика застосування сауни може мінятися. Так, у підготовчому періоді, коли проводиться робота над розвитком загальної витривалості та силових якостей, сауна допомагає спортсменам кращому входженню у спортивну форму, дає змогу виконати більший обсяг робіт і є профілактикою травм і захворювань. Кількість відвідувань сауни у тижневому тренувальному мікроциклі у цей період становить 2–3 рази. У змагальному періоді, під час реалізації та збереження спортивної форми, сауну потрібно використовувати не частіше одного разу на тиждень у відбудовних і ударних мікроциклах. При цьому завжди враховуються індивідуальні особливості спортсмена, тип його нервової системи. Перед входом до сауни необхідно заміряти свою вагу, потім прийняти теплий душ (35–38 °C) без мила, оскільки це усуває з поверхні шкіри жир, який охороняє її від опіків. Перед відвідуванням сауни рекомендується вовняну чи фетрову шапочку змочити холодною водою, віджати та надіти на голову. Завдяки цьому легше переносити високу температуру повітря у сауні. У сауні краще перебувати в положенні лежачи, оскільки різниця температури повітря між підлогою та стелею навіть у самих герметичних саунах становить 40–50 °C. Після першого виходу з парної у передбаннику рекомендується зробити кілька вправ на розтягування хребтного стовпа, м'язів і нервових стовбурів. Надалі після виходу із сауни варто прийняти контрастний душ (чергування холодної та гарячої води протягом 5–10 с кожна, кількість повторень 4–5 разів). Чергування тепла та холоду викликає прилив крові до шкіри та м'язів, поліпшуючи трофіку тканин, посилює вихід продуктів обміну з організму.

Якщо сауну використовують для зниження надлишкової ваги, то методика міняється. З огляду на те, що втрата маси тіла пов'язана зі зневоднюванням організму, не потрібно прагнути до форсованого зниження маси тіла, коли за одне відвідування сауни намагаються схуднути більше ніж на три кілограми. Нормальна втрата ваги потрібна становити від 1 до 2 кілограмів. Досягається це за рахунок продовження процесу потовиділення після виходу із сауни. У цьому разі не варто приймати контрастні процедури, тому що вони припиняють процес потовиділення. Після виходу із сауни необхідно, загорнувшись у сухе простирadlo, випити маленькими ковтками 1/2 склянки гарячого чаю, бажано липового. Паузи між заходами у сауну потрібно витримувати 15–20 хв, змінюючи простирadlo, коли воно стає вологим. Після закінчення лазневої процедури не рекомендується пити багато рідини, оскільки спрага буває часто помилковою. У цьому разі краще прополоскати ротову порожнечу та горло підкисленою яблучним оцтом водою, додержуючись пропорції – чайна ложка яблучного оцту на склянку води. Уживати рідину після сауни рекомендуємо через 40–60 хв, коли почуття спраги притупляється.

#### Питання контролю та самоконтролю

1. Коли й чому починаються зміни у психофізичному стані спортсменів? Дайте характеристику передзмагальному стану армрестлерів.
2. Якими засобами та методами можливе керування психофізичним станом армрестлерів?
3. Назвіть головні засоби відновлення працездатності армрестлерів.
4. Роль харчування у спортивному тренуванні армрестлерів. Як потрібно харчуватися під час згонки ваги?
5. Які засоби відновлення працездатності належать до фізичних?

## **РОЗДІЛ 5**

### **ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ З АРМРЕСТЛІНГУ**

#### **5.1 Характер та система проведення змагань**

Змагання з армрестлінгу проводяться як особисті.

Організатори змагань можуть передбачити проведення командного заліку серед учасників. Під час проведення командного заліку, у кожній ваговій категорії враховуються два кращих результати учасників тієї чи іншої команди.

В особистих змаганнях визначаються місця, зайняті учасниками у кожній ваговій категорії та в абсолютній першості.

Змагання під егідою WAF і PAL проводяться у боротьбі як на лівій, так і на правій руках.

Система заліку:

1 місце – 10 очок;

2 місце – 7 очок;

3 місце – 5 очок;

4 місце – 4 очка;

5 місце – 3 очка;

6 місце – 2 очка;

7 місце – 1 очко;

8 місце та далі – 0 очок.

За цією системою проводять підрахунок командного заліку. Якщо дві або більше команд отримують однакові очки під час проведення підсумків, більш високе місце займає команда, що має більшу кількість вищих місць, зайнятих учасниками змагань в особистому заліку.

Змагання з армрестлінгу проводяться за системою з вибуванням після двох поразок.

Після першого туру учасників у кожній ваговій категорії поділяють на дві групи: А, де змагаються спортсмени, які не мають поразок; Б, де змагаються спортсмени, які мають одну поразку.

Учасник, який був вільним у 1 турі, у 2 турі розташовується у верхній частині таблиці у групі А. У наступних турах учасники, вільні у попередньому турі, розташовуються у верхній частині таблиці своєї групи.

Учасник, який зазнав поразки в групі А, вибуває в групу Б. З переможців формують послідовно пари наступного туру.



Учасник, який зазнав поразки у групі Б, вибуває зі змагань у боротьбі правою чи лівою руками.

У верхній частині групи Б формують пари наступного туру зі спортсменів, які вибувають із групи А. Потім формують пари зі спортсменів групи Б, здобувши перемогу у попередньому турі.

У групі А змагання продовжують до виявлення двох найсильніших спортсменів. Переможець поєдинку між ними потрапляє у фінал, переможений – у півфінал.

У групі Б змагання продовжують до виявлення двох найсильніших спортсменів. Переможець поєдинку між ними виходить у півфінал, переможений займає 4 місце. Переможець півфінального поєдинку виходить у фінал.

Якщо у фінальному поєдинку перемагає спортсмен, який вийшов із групи А, то він стає переможцем у боротьбі правою чи лівою руками.

Якщо у фінальному поєдинку перемагає спортсмен, який вийшов з групи Б, то проводиться повторний фінальний поєдинок – суперфінал, за підсумками якого визначається переможець у боротьбі правою або лівою руками.

**Проведення змагань за системою двоборства.** Можливо проведення змагань за системою двоборства. У цьому разі переможець у ваговій категорії визначається за найбільшою сумою набраних очок у боротьбі лівої та правої руками.

У разі рівної кількості набраних очок у двох спортсменів, то перевага віддається спортсмену, який має більш високе місце порівняно з суперником у боротьбі лівою або правою руками. Якщо на одну з рук (на якій зайнято більш низьке місце) учасники займають місця нижче сьомого, то вище класифікується спортсмен, який пройшов більшу кількість турів боротьби цією рукою.

Якщо у цьому разі спортсмени мають однакові показники, то перевага віддається спортсмену легшої стартової ваги.

Якщо стартова вага в обох спортсменів однакова, то проводиться додаткове зважування після закінчення всіх поєдинків на правій і лівій руках:

- повторне зважування повинна здійснювати бригада суддів, призначена головним суддею змагань;

- у разі відсутності одного зі спортсменів, у заздалегідь визначеному та затверджені на нараді офіційних представників місці повторного зважування, перевага віддається присутньому спортсмену;

– у разі відсутності обох спортсменів на місці повторного зважування їхня вага визнається однаковою.

У разі рівних показників після повторного зважування перевага віддається спортсмену, який вийшов у фінал без поразок більшу кількість разів порівняно з суперником.

Якщо всі перераховані показники збігаються між суперниками, то проводиться додатковий, вирішальний поєдинок. Жереб визначає, якою рукою буде вестися боротьба.

Якщо спортсмен посів у боротьбі лівою та правою руками третє місце, але у загальному заліку зайняв четверте місце, то йому повинна вручатися друга бронзова медаль. У протоколі, у цьому разі, вказуються два третіх місця.

## **5.2 Учасники змагань**

В офіційних змаганнях, що проводяться на території України, можуть взяти участь спортсмени чоловічої та жіночої статі, які займаються армрестлінгом не менше шести місяців. Для участі у змаганнях необхідні: договір про страхування життя та здоров'я від нещасних випадків під час проведення спортивних змагань, допуск лікаря, комісії з допуску до участі у змаганнях з армрестлінгу, зважування та жеребкування.

Під час проведення змагання учасник може виступати тільки в одній ваговій категорії, якщо це не регламентовано окремо у положенні конкретного змагання. Спортсмен повинен виступати у категорії у рамках власної ваги або на одну категорію вище.

Спортсмен зобов'язаний знати та суворо дотримуватися Правил, Регламенту, Положення про змагання, у яких він бере участь, та їхню програму.

Учасники повинні поводитися чемно та шанобливо стосовно до суперників, суддів, глядачів, офіційних осіб. Учасники повинні приймати рішення суддів без їхнього обговорення й утримуватися від дій, що мають на меті вплинути на рішення суддів. У разі якщо спортсмен не згоден із тим чи іншим рішенням рефері, він повинен звернутися до головного судді змагань через свого офіційного представника.

Спортсмен не має право вимагати відсторонення рефері від суддівства поєдинку, у якому він бере участь. Представник також не має право вимагати відсторонення рефері, але може звернутися до головного судді з проханням про заміну рефері. Відсторонити рефері від суддівства має право тільки головний суддя.

Спортсмен має право звертатися до суддівської колегії з питанням тільки через офіційного представника своєї команди.

**Вікові групи учасників.** В змаганнях під егідою WAF мають право брати участь спортсмени таких вікових груп:

- юнаки, дівчата (18 років і молодше);
- юніори, юніорки (19–21 рік);
- дорослі чоловіки, жінки (усі віки);
- ветерани чоловіки, жінки (40 років і старші)
- ветерани чоловіки (50 років і старші);
- ветерани чоловіки (60 років і старші).

**Вагові категорії.** У змаганнях під егідою WAF мають право брати участь спортсмени таких вагових категорій за віковими групами:

**Юніори, юніорки (16–18 років)**

Юніори	50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	75 кг	80 кг	+80 кг
Юніорки	45 кг	50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	+70 кг	

**Юніори, юніорки (19–21 рік)**

Юніори	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	75 кг	80 кг	90 кг	+90 кг
Юніорки	50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	70 кг		

**Дорослі (усі віки)**

Чоловіки	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	80 кг	85 кг	90 кг	100 кг	110 кг	+110 кг
Жінки	50 кг	55 кг	60 кг	70 кг	80 кг	+80 кг				

**Ветерани (40 років і старші)**

Чоловіки	70 кг	90 кг	100 кг	+100 кг
Жінки	60 кг	70 кг	80 кг	+80 кг

**Ветерани (50 років і старші)**

Чоловіки	75 кг	90 кг	100 кг	+ 100 кг
----------	-------	-------	--------	----------

**Ветерани (60 років і старші)**

Чоловіки	75 кг	90 кг	100 кг	+100 кг
----------	-------	-------	--------	---------

Для участі у спортивних змаганнях спортсмен повинен досягти встановленого віку у календарний рік проведення спортивних змаганнях. Тільки рік народження у паспорті визначається, у якій віковій групі має право виступити спортсмен. За Правилами WAF, у змаганнях серед чоловіків і жінок мають право брати участь особи, які досягли 16 років.

У змаганнях під егідою PAL мають право брати участь спортсмени таких вагових категорій:

### **Дорослі (всі віки)**

Чоловіки	57 кг	63 кг	70 кг	78 кг	86 кг	95 кг	105 кг	+105 кг
Жінки	52 кг	57 кг	65 кг	75 кг	+75 кг			

**Офіційний представник команд.** Кожна команда, що бере участь у змаганнях, повинна мати свого офіційного представника.

Офіційний представник є керівником команди, який здійснює необхідний зв'язок між суддівською колегією та учасниками.

Офіційний представник відповідає за дисципліну учасників, як на змаганнях, так і у місцях розміщення та харчування.

Офіційний представник бере участь у нарадах суддівської колегії, якщо він проводиться спільно з представниками.

Офіційному представникові команди забороняється втручатися у роботу суддів й осіб, які проводять змагання. За невиконання своїх обов'язків і некоректні вчинки стосовно до суперників, суддів і глядачів офіційний представник команди може бути дискваліфікований з подальшим розглядом його вчинку у дисциплінарній комісії.

### **5.3 Комісія з допуску до участі у змаганнях**

Комісія з допуску (мандатна комісія) затверджується організацією, що проводить змагання. До комісії з допуску входять: представник комісії, головний секретар змагань, представник організації, що проводить змагання. Головою комісії призначатися суддя змагань, який також може сам бути головою комісії.

Завдання комісії з допуску – здійснити допуск до участі у змаганнях тільки тих спортсменів, які чітко виконали всі умови Положення про проведення змагань.

Офіційні представники команд зобов'язані надати до комісії з допуску до участі у змаганнях:

- заявки на участь у змаганнях згідно встановленого зразка, у заявці повинні бути перераховані прізвище та ім'я спортсменів, дати народження, вагові категорії, у яких вони беруть участь. Напроти кожного прізвища повинен стояти штамп лікаря про допуск, на заявці повинна стояти печатка підприємства, що відрядило команду та підпис представника команди;

- документи, що засвідчують особистості спортсменів команди. До таких належать: паспорт громадянина України або документ, що його замінює;

- документ про страхування спортсменів від нещасного випадку під час проведення спортивних змагань.

За допуск учасників до змагань відповідає голова комісії з допуску.

**Зважування.** Зважування учасників проводиться перед змаганнями для всіх вагових і вікових категорій.

Зважування повинно проводитися у спеціально відведених для цього приміщеннях. У приміщенні повинні бути місця для перевдягання спортсменів – окремо для чоловіків і жінок.

Зважування проводиться суддівською бригадою у складі:

- головного судді або заступника головного судді;

- головного секретаря;

- 1–3 технічних секретарів;

- представника команди, що проходить процедуру зважування.

Зважування чоловіків повинен проводити чоловік, жінок – жінка.

Перед зважуванням спортсмени зобов'язані пред'явити секретареві документ, що засвідчує їхню особу.

На ваги спортсмени повинні вставати в одних плавках, жінки – у купальниках. Зважування у нижній білизні або оголеними заборонено. Учасник, вага якого вище межі своєї категорії, має право на одне повторне зважування протягом відведеного на зважування часу. Кількість спроб зважування на приблизних вагах – необмежена.

Спортсмени, які не пройшли процедуру зважування, до змагань не допускаються. Рішення керівника зважування не заперечується.

Вага спортсмена реєструється до 0,1 кілограма. Якщо у спортсмена є протез – його зважують з протезом, якщо він збирається продовжувати його використовувати під час роботи.

Учасник може зареєструватися в категорії, у межах якої перебуває його власна вага, або на одну категорію вище.

**Жеребкування.** Жеребкування проводиться під час зважування для всіх учасників без винятку. На всіх офіційних змаганнях, представлених у календарному плані. Жеребкування має проводитися з використанням електронної програми.

У разі якщо протоколи ведуться в рукописному вигляді, спортсмен зобов'язаний витягнути номери жереба «наосліп» для кожної руки окремо. Він має право впевнитися про занесення секретарем цих номерів у його особисту анкету.

Спортсмени, які не пройшли процедуру жеребкування, до змагань не допускаються.

За прозорість результатів жеребкування відповідає головний секретар змагання.

## **5.4 Правила проведення та суддівства змагань**

**Правила ведення двобою.** За 10–15 хвилин до початку поєдинків у кожній ваговій категорії проводиться представлення учасників змагань.

До участі у поєдинку спортсмени допускаються тільки у спортивному одязі: футболка встановленого зразка (на всеукраїнських змаганнях кожна команда-учасник повинна виступати у власній, єдиній спортивній футболці, що відображає назву регіону (міста), який вона представляє), спортивні штани та спортивне взуття. Спортсмену, який вийшов на поєдинок до армстолу не у спортивній формі, оголошують поразки у цьому турі. Рука, на якій ведеться поєдинок, до середини плеча повинна бути оголена. Забороняється користуватися будь-якими бинтами та пов'язками на зап'ястках і ліктях, а також мати будь-які кільця та персні на пальцях, браслети на зап'ястках.

Руки учасників повинні бути чистими, без ознак шкірних захворювань, нігті підстрижені. Нігтьова пластина не повинна виходити за межу пальця. Може бути використана магнезія або крейда. Допускається використання взуття на потовщеною підошві, висота підошви не обмежується. Учасники мають право використовувати підставки. У роті не повинно бути жувальної гумки. Довге волосся повинні бути прибрані, допускаються пов'язки.

Використовувати на одязі та взутті емблеми та товарні знаки комерційних фірм й організацій допускається тільки за дозволом організаторів змагань.

Час, відведений для виходу спортсмена на поєдинок після оголошення його прізвища секретарем змагань, не повинно перевищувати однієї хвилини.

В іншому випадку спортсмену буде зараховано поразку. Спортсмен, прізвище якого секретар назвав першим при виклику на поєдинок, повинен зайняти місце праворуч від рефері.

Учасники поєдинку у будь-який момент за взаємною домовленістю можуть почати з використання зв'язування захвату або суддівського захвату, або з того й іншого.

У стартовій позиції спортсмени повинні захопити руки у такий спосіб, щоб рефері бачив верхні фаланги великих пальців і мав можливість до них доторкнутися. Спочатку спортсмени ставлять лікті на підлокітники, а вже потім беруть захоплення.

Захват рук виконується долонею до долоні та розташовується над центром столу. Лікті можуть встановлюватися у будь-якому місці підлокітника. Тильна сторона кисті та передпліччя повинні складати пряму лінію.

Вільною рукою спортсмен повинен триматися за штир столу, при цьому можна торкатися або не торкатися стільниці.

Плечі учасників поєдинку повинні бути паралельні краю столу та не виходити у стартовій позиції далі 2/3 підлокітника. Між захопленням і плечем спортсмена, між підборіддям і захопленням повинно бути відстань шириною у долоню.

Кожен учасник поєдинку може за бажанням упиратися однією ногою у ближню до себе стійку столу. Можна упиратися ногою у дальню від себе стійку столу, якщо це не викликає заперечень суперника. У разі заперечень суперника ногу від дальньої стійки столу необхідно прибрати. Якщо учасник не прибирає ногу від дальньої стійки або після початку поєдинку ставить ногу на дальню стійку – він отримає попередження. Відрив ноги (ніг) від підлоги після початку поєдинку не є порушенням.

Не дозволяється сильний тиск на кисть суперника або її надмірний натяг, тобто дії, що заважають виставлення захоплення на центр столу.

Поєдинок начитається за командою рефері Ready!, Go! та закінчується за командою Stop!. Рефері не повинні застосовувати силу під час виставлення захвату. Рефері повинен докласти всіх зусиль, щоб дати учасникам зрозуміти, що боротьба закінчена.

Перемога присуджується спортсмену:

– у разі будь-якого зіткнення будь-якою частиною руки від зап'ястки до кінчиків пальців, а так само передпліччя суперника з валиком, або проходження будь-якою частиною руки від зап'ястя до кінчиків пальців проекції валика;

– якщо суперник отримав друге попередження (фол);

- якщо суперник не вийшов на поєдинок протягом однієї хвилини;
- якщо суперник вийшов на поєдинок не у спортивній формі або у формі, що не відповідає формі його команди;
- у разі умисного розриву захоплення суперником у критичній позиції (захоплення знаходиться нижче ніж 2/3 від відстані до валика);
- поєдинок, у якому суперник отримав травму;
- у разі будь-якого порушення, отриманого, коли передпліччя суперника перебувало на відстані менше ніж 2/3 амплітуди від валика.

Спортсмена будуть викликати до столу, доки він не програє двічі. У разі виникнення паузи у поєдинку, коли одному зі спортсменів оголошено попередження, учасники мають право на відпочинок протягом не більше 30 секунд.

Після ненавмисного розриву захвату руки спортсменів повинні зв'язуватися спеціальним ремнем із пластмасовою або залізною пряжкою. Якщо один зі спортсменів навмисно розриває захват, йому буде оголошено попередження (фол) і поєдинок буде продовжений без зв'язування рук учасників. Суддя повинен бути впевнений в обставинах, що призвели до розриву. Перед тим як оголосити попередження, у разі якщо суддя не впевнений у тому, що один із суперників був винний у розриві, або стався розрив у результаті дій обох учасників, попередження не оголошується та застосовується зв'язування захвату.

Перед початком зв'язування, учасники повинні поставити лікті на відповідні підлокітники, долонею до долоні, підняти великі пальці вгору, вільною рукою взятися за штир. Під час зв'язування захвату боковий суддя тримає суперників за пальці, контролюючи зіткнення долонь і рівне розташування кісті. Спочатку обмотується ближня до рефері рука спортсмена, на цій самій руці (на тильній стороні долоні) розташовується пряжка ремня. Далі обмотується ремнем передпліччя другого учасника поєдинку, при цьому ремінь протягується знизу крізь петлю. Учасники мають право попросити послабити або пересунути ремінь у зручніше положення. Ремінь не може перебувати нижче ніж на 2,5–3 см від лінії зап'ястка.

Час відпочинку спортсменів між поєдинками повинний бути не менше двох хвилин.

**Порушення правил проведення поєдинку.** Порушення правил, за які спортсмену оголошують зауваження:

- 1) невиконання команд рефері;
- 2) передчасний старт (фальстарт);



- 3) якщо один з учасників стає причиною відстрочення захвату;
- 4) короточасний відрив руки від штиря.

За порушення, правил п. 4, оголошують зауваження без зупинки поєдинку. Виключення, якщо у результаті порушник отримав перевагу або зауваження стало другим за рахунком. Якщо порушник правил витягнув користь із дії до отримання попередження, поєдинок зупиняється та йому оголошують фол.

Два зауваження прирівнюються до попередження (фолу).

Порушення правил, за вчинення яких спортсмену оголошують попередження (фол):

- 1) відрив ліктя від підлокітника;
- 2) зісковзування ліктя з підлокітника.

Порушенням не вважається, якщо лікоть був відірваний від підлокітника, але передпліччя, біцепс або трицепс учасника торкалися підлокітника. При цьому лікоть не виходить за проекцію підлокітника;

- 3) перетин середньої лінії столу головою, плечима;
- 4) торкання головою або плечем свого передпліччя або захвату рук;
- 5) уникання боротьби – навмисний розрив захвату;

6) використання положення, яке може спричинити травму власної руки (небезпечна позиція). До небезпечної позиції може бути віднесена боротьба випрямленою рукою у критичному положенні або положення, у якому плече атакуючого виходить за лінію захвату у напрямку атаки. Коли учасник перебуває у небезпечному становищі, рефері повинен попереджати його без зупинки поєдинку. У разі повторного заходження учасником у небезпечну позицію – поєдинок зупиняється й оголошують попередження. Однак це правило діє тільки для змагань з рівнем спортсменів від першого дорослого розряду. На турніках початкового рівня поєдинок зупиняється й оголошується попередження, а у критичному положенні – перемога суперника. Якщо рефері виявить невідповідність спортсмена до змагань, він повинен зупинити поєдинок і довести до відома головного або старшого судді змагань для прийняття ними рішення щодо подальшої участі цього спортсмена.

- 7) триває втрата контакту вільної руки зі штирем столу;
- 8) опускається під час боротьби плече руки, на якій відбувається боротьба, нижче рівня підлокітника за винятком виграшного становища;
- 9) навмисне зштовхування ліктя супротивника з підлокітника рухом, спрямованим уперед;

10) будь-який рух руками або тулубом під час суддівського захвату, після команди рефері – не рухатися;

11) будь-яка навмисна дія, що здійснюється з метою поставити суперника у небезпечну позицію.

Порушення, вчинені суперниками одночасно, вважаються обопільним, поєдинок триває після зупинки. Фоли суперниками анулюються.

**Розрив захвату.** Рефері оголошує попередження (фол) за навмисний розрив захвату, якщо:

- спортсмен навмисно розкрив пальці;
- спортсмен складає пальці так, щоб утворити кулак у руці суперника;
- кисть спортсмена під час розриву захоплення зісковзує по передпліччю суперника вниз.

У разі ненавмисного розриву захвату рефері зв'язує руки спеціальним ремнем. Зв'язування захвату відбувається у такому порядку.

Перед початком зв'язування учасники повинні поставити лікті на відповідні підлокітники, відкриті долоні торкаються одна одну, великі пальці підняті доверху, вільною рукою узяти штир.

Під час зв'язування боковий суддя тримає суперників за пальці, контролює торкання долонь і рівне розташування кистей (рис. 5.1).

